المَرْأَةُ
وَالثِّقَةُ المُفْرَطَةُ بِالنَّفْسِ

تعريب
سمير شيخاني

دار الجيل
بيروت

المرأة
والثقة المفرطة بالنفس

١٨٥٥٨

١٥٨١١
ل٤٠م

المرأة
والثقة المفرطة بالنفس

دليلك للحصول على ما تريدين من الحياة

تأليف: غايل لندنفيلد
تعريب: سمير شيخاني

دار الجيل
بيروت

جميع الحقوق محفوظة لدار الجيل ـ بيروت

الطبعة الأولى

2001 م

بيروت: البوشرية ـ شارع الفردوس ـ ص.ب. : 8737 ـ برقياً دار جيلاب
هاتف: 689950 ـ 689951 ـ 689952 / فاكس: 689953 (009611)
E.MAIL: daraljil@inco.com.lb.
القاهرة: هاتف: 5865659 / فاكس: 5870852 (202)
تونس: هاتف: 922644 / فاكس: 923634 (2161)

المؤلفة

غايل لندنفيلد طبيبة نفسانية تعمل على مسؤوليتها، تدير عيادتها الخاصة الاستشارية للتنمية الشخصية، وتقدّم مقرّرات الى الأفراد، والجماعات، والمؤسسات في انكلترا وجنوب اسبانيا. وخلال حياتها العملية، كانت قوة رائدة في حركة المساعدة الذاتية، مستهلّةً ومدبرةً الكثير من المشروعات المبتكرة والناجحة من أجل منظمات الصحة العقلية القانونية والطوعية معًا. ولقد أنمت مزيجها الخاص من التقنيات الإبداعية والسلوكية، التي أثبتت نجاحها في مساعدة البشر على تحسين الثقة بالنفس، وتحطيم العادات السلبية المستمرة. ومن خلال كتاباتها وعملها مع وسائل الإعلام، ألزمت نفسها أيضًا بجعل فرص التنمية الشخصية المثيرة هذه في متناول الملايين من الأشخاص الآخرين، الذين قد يكونون يتطلّعون الى طرق لتغيير أنفسهم وحيواتهم.

غايل لندنفيلد هي مؤلفة الكتابين القيّمين **المرأة الإيجابية**، **وأكّدي نفسك**.

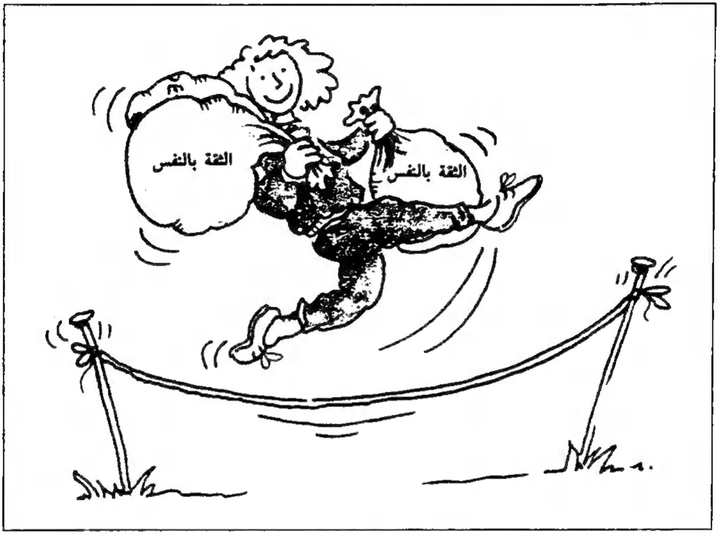
المقدمة

غالبًا ما نتحدّث عن الثقة بالنفس، كما لو أنها كانت شيئًا تأتي به العرّابات من الجنيّات. قد نقول، مثلًا، «إنها محظوظة، إن لديها أكياسًا من الثقة بالنفس». ولكن هل نحن واثقون من أننا ندري ما نعني عندما نستعمل كلمة «الثقة بالنفس»؟ هل نظرنا قط الى داخل تلك «الأكياس» لمعرفة ما تحتوي عليه؟ هل يعود إلى «الحظ» أَمر تمتُّعنا بهذه الخصيصة الثمينة أم لا؟ إذا كان الأَمر كذلك، هل أن الرجال - وبعض النساء - «يولدون محظوظين»؟ إذا كان الجواب سلبًا، كيف لك أن تملأ تلك «الأكياس» عندما تكون جدّ فارغة، بكيفية مزعجة؟

هذه هي بعض الاسئلة التي يخطط هذا الكتاب لمناقشتها، والإجابة عنها.

لسنوات عدة خلت، عندما شرعت في إدارة الحلقات الدراسية الحرة [= الحلقات الدراسية التي لا يشارك فيها عادةً غير البالغين الذين سبق لهم العمل في الموضوع المدروس، وتتميّز بحريّة المناقشة وتبادل وجهات النظر وبالتطبيق العملي لمختلف الطرائق والبراعات] الخاصة ببناء الثقة بالنفس، شعرت ببعض القلق. هل أن الناس سوف يتوقّعون مني أَن أكون النموذج المثالي للثقة بالنفس؟ كنتُ، وحسب، واعية جدًا عددًا من المجالات في حياتي التي ما أزال فيها أُكافح من أجل الحفاظ على شعور بالثقة بالنفس. كان يتعيّن عليّ أَن أُذكّر نفسي بأن كون المرء واثقًا بنفسه ليس الأمر عينه ككونه كاملًا! وكان عليَّ ذات مرة أن أنظر إلى نفسي كما كنت في العشرينات، لكي أُذكِّر نفسي بالخطوات الواسعة الجبارة الى الأَمام التي قمت بها خلال السنوات المراوحة بين العشر الى

الخمس عشرة سنة، وكان عليَّ أَن أُعيد تقييم كيفية إنجاز ذلك. لست مستعدة لأَن أُعيد الفضل في هذا الانجاز الى «السيد الحظ»، لأَن ذلك يعود، بكيفية صحيحة، إلى شخصي، والى عدد من الأشخاص الآخرين الذين أرشدوني، وساندوني عبر سنوات النمو هذه. إن هذا الكتاب هو



إنها محظوظة، إن لديها أكياسًا من الثقة بالنفس.

محاولة لمشاطرة ما كسبته من هذا الاختبار العلمي الشخصي، وكذلك المعرفة، التي احرزتها كاختصاصية في المعالجة (وبخاصة بغير العقاقير والجراحة) في مساعدة الآخرين على بناء ثقتهم الشخصية بأنفسهم.

والكتاب مقسَّم الى أَربعة أقسام:

القسم الأول: يتفحّص مختلف عناصر الثقة بالنفس. وسأعالج النظرية الكامنة وراء الاعتقاد بأن هذه العناصر يمكن تعزيزها وتنميتها في كل سنّ.

القسم الثاني: يركّز على الثقة الداخلية بالنفس، ويلتفت إلى أهمية إنشاء أساس سليم للتصرُّف الواثق، وذلك بتحسين معرفتنا الذاتية، واحترامنا الذاتي.

القسم الثالث: يلخّص المهارات التي نحتاج إلى تعلُّمها وتنميتها، من أجل أن نتصرَّف بثقة، ونشئ علاقات فعّالة ووافية في عدد كبير من الحالات والمواقف.

القسم الرابع: يقدّم سلسلة من التمرينات التي يمكنْ استخدامها كأساس لبرنامج بناء الثقة بالنفس، من أجل الاستعمال من جانب كلا الاشخاص العاملين شخصيًا وإفراديًا والاشخاص العاملين في مجموعات المساعدة الذاتية.

إن هذا الكتاب لا يُقصَد منه أن يُهْضَم أَو يُلْتَهم بسرعة مطالعة الكتب المشوِّقة او المثيرة؛ إنه بالضرورة، كتاب عمل، لذا طالعيه فصلًا فصلًا في آن معًا. إمنحي نفسك الوقت للتفكير، والمراقبة، والمناقشة بكل المعاني في القراءة، بحيث يسعك أَن تقيمي علاقة سببية أو منطقية بين محتوياته واختباراتك الشخصية. إن هذا الكتاب لا يقدّم أي علاج عجائبي فوري لانعدام الثقة بالنفس، ولكنه يستطيع أَن يرشدك الى سبيل موطّأ جيّدًا، قاد المئات من الاشخاص، من قبل، الى حياة أكثر إثارة، وغنًى، وخصبًا.

الفصل الأَول

فهم الثقة بالنفس

إذا شئنا أَن نكون أَوفر ثقة بالنفس، فإن أول خطوة يتعيّن علينا القيام بها، هي استحضار صورة في أذهاننا عن نوع الشخص، الذي نودّ أن نكون.

كيف نتعرّف إلى امرأة واثقة بنفسها؟

سوف نلاحظ ان المرأة الواثقة بنفسها إنما تتصرّف كما لو أنها:

- **تحبّ نفسها** – ولا تبالي بأَننا نعرف أنها تهتمّ بنفسها.
- **تفهم نفسها** – وتواصل التساؤل عن نفسها وهي تنمو وتتطور.
- **تعرف ما تريد** – ولا تخشى أَن تضع دومًا أهدافًا جديدة لنفسها.
- **تفكّر بإيجابية** – ولا تشعر أَنها مغمورة بالمشاكل.
- **تتصرَّف بمهارة** – وتعرف أي تصرُّف هو ملائم لكل حالة.

إننا نميل الى الشعور بأننا على ما يرام في رفقة امرأة واثقة بنفسها بسبب:

- أننا نشعر بالأمان لأنَنا نعلم أين نقف معها. إنها منفتحة وصادقة. إذا كانت تشعر أنها على ما يرام، فتدعنا نعرف ذلك؛ إذا كانت نزقة أو قلقة، فإنها تدعنا نعرف ذلك أيضًا. ليس علينا أن نقلق بصدد ما قد تظنّه فينا، أو حول الحالة التي نحن فيها.
- أنها لا تعتمد على الحطّ من قدر الأشخاص الآخرين لكي تشعر أنها قوية، لذا بوسعنا أَن نثق بسهولة اكثر أَنها ستكون منصفة ولا تسيء معاملتنا.
- أنها ستشجع الثقة بنا، لأنها إنما تفضّل رفقة الاشخاص الواثقين

بأنفسهم.

• أنها لا تعتبر نفسها كاملة، وترغب دومًا في الإقرار بنقاط ضعفها وأخطائها.

• أنها دومًا حيوية لأنّ طاقتها ثمينة بالنسبة اليها، وهي تستخدمها بحسن انتقائية وباهتمام بالغ.

• انها تستطيع أيضًا أن تكون هادئة ومسترخية لأنها لا تشعر أن عليها باستمرار أن تؤكد نفسها بواسطة كلماتها وأَفعالها.

• أنها ستمنحنا حسًا بالتفاؤل، لأنها ستفكر، بكيفية خلّاقة، في المشاكل، بدلًا من قضاء الساعات وهي تنوح عليها أَو تئن منها.

ما هو الثمن الذي ندفعه لفقدان الثقة بالنفس

هناك قلة من الناس لم تختبر الألم، وخيبة الأَمل اللتين ترافقان انعدام الثقة بالنفس، ولكن لنقتنص لحظة كي نذكّر أنفسنا بالثمن الذي يمكننا دفعه. واللائحة التالية ستثير، على وجه الاحتمال، بعض الذكريات بالنسبة الى معظمنا.

نشعر أننا - رجالًا ونساءً، على السواء:

• منعزلون ومتوحّدون.

• مرتبكون وغير لبقين أو بارعين، على نحو خطير.

• مذعورون وعاجزون.

• مرضى ومتوترون جسديًا.

• مروّعون من جانب أشخاص واثقين بأنفسهم.

• غير ذوي شأن وجدارة، وعديمو الجدوى.

• مذنبون ومُلامون.

• متشائمون؛ وأنه لا فائدة من المحاولة.

• مكتئبون وفاترو الشعور، أَو لامبالون.

• مُساءٌ فهمنا.

• ممتعضون ومغاظون.

قد تكون هذه المشاعر جلية لدى بعض الأشخاص، ولدى البعض الآخر قد تكون متخفية جيدًا تحت مظهر خدّاع هش من النجاح الظاهر، والثقة بالنفس. وبصفة كوني اختصاصية في المعالجة (وبخاصة بغير العقاقير والجراحة)، فقد كنت في موقع مميّز لسماع الكثيرين من الأشخاص يكشفون هذه الأنواع من المشاعر، للمرة الأولى، لشخص ما. إن الكثيرين من الناس لا يقرّون بأنها لديهم، حتى يواجهوا أزمة تجبههم بحقيقة حياتهم وواقعها؛ وغالبًا ما تكون هذه الأزمة موتهم الوشيك، عندما تكون الحياة، حرفيًا، على وشك الانتهاء. لعلَّ بعض الأشخاص يرضيهم الأمَل في أن حياتهم على الأرض قد تُكسبهم المكافآت في مملكة السماء، غير أن أكثريتنا ترغب بالمزيد من هذه الحياة.

> سيكون أمرًا مسليًا مراقبة ومعرفة طول المدة التي يستطيع فيها الودعاء أو المعتدلون المحافظة على الأرض عقب وراثتها.
>
> كيم هابارد
>
> **أقوال ايب مارتن (١٩١٥)**

هل تستطيعين أن تكوني واثقة بنفسك أكثر ممّا ينبغي؟

تعترف نساء كثيرات لي صراحةً بأنهن مذعورات من المباشرة في برنامج بناء الثقة بالنفس، لأنّهن يخشين أن يصبحن «مفرطات الثقة بالنفس». قد يكنّ، ربما، حملن صورة في رؤوسهن عن نساء عرفنهنّ ولم يحببنهنّ، على الرغم من أنهنّ سرًّا قد يكنّ أُعجبن بهنّ وحسدنهنّ على نجاحهن. ويعطينني أمثلة عن فتيات هن في الطليعة في المدرسة. وربّات عمل، وسياسيات،

ونجوم سينمائية. وللبرهان على وجهة نظرهنّ تراهنّ يبتهجن غالبًا برواية القصص لي عن كيفية انتهاء هاته النساء الى التوحد والتعاسة. ومغزى هذه الحكايات هو أنك إذا ما «كبرتِ أكثر مما ينبغي بالنسبة إلى من حذائك»، فإنك ستكونين الخاسرةِ في نهاية المطاف، غير أنني أرَى هذا حجة لا علاقية (= غير متصلة بالموضوع)، لأن كونك واثقة بنفسك ليس كونك «أكبر أكثر مما ينبغي من حذائك» - إنه حول تعلّم الحصول على الحذاء المناسب، والاستمرار في تغيير الحذاء وأنت تكبرين أكثر فأكثر!

لذا، ربما كان يتعيّن علينا أن نقضي بعض الوقت لفضح زيف تلك الخرافات المقولبة التي عفّى عليها الزمن، والمتعلّقة بالنساء الواثقات بأنفسهن. إن معظم التشوُّش يثور لأَن الناس ليسوا غالبًا جدّ واضحين حول الفوارق في ما بين التصرُّف الميّال الى التوكيد والجزم والتصرُّف العدائي. وسنناقش هذه الفوارق في ما بعد، ولكن، لنتذكّر الآن، أنه حتى وقت قريب نسبيًا، لم يُستَخدم أيٌّ من هذين التصرُّفين كثيرًا من جانب المرأة المتوسطة. لذا، عندما نرى امرأة تتصرَّف بكيفية مختلفة، وحتى لو اننا قد نُعجب بها، فإننا ننزع، للوهلة الأولى، إلى الشعور بالمضايقة. وعندما نشعر بالمضايقة، ننزع أيضًا الى الشعور بالخوف والارتياب. وسنشعر بذلك، حتى، بحدة وقوة أكثر، إذا كنا قلقين حول تغيير تصرّفنا الشخصي.

لذا، فإن سلسلة «الأحداث» داخل رؤوسنا قد تكون تقريبًا على النحو التالي:

←

أُشاهد امرأة تتصرّف بكيفية مختلفة

↓

أشعر أنني متضايقة

↓

أشعر أنني قلقة

↓

أَغْدو مرتابة بتصرّفها

↓

أبدأ بالبحث عن تفسير سلبي لما تقوم به وتقوله

↓

أعزّي نفسي بالتفكير في أنها لن تكون فكرة جيدة أن أكون مثلها، برغم كل شيء!

ينبغي أن نذكّر أنفسنا بأن المرأة الواثقة بنفسها ليست:

• **دكتاتورية: نزَّاعة الى السيطرة** - خصوصًا لمجرد أَن تكون دكتاتورية. إنها مستعدة للقيادة بكيفية سلطوية عندما تعرف أن لديها المهارات للقيام بذلك. وهي أيضًا راغبة في، وقادرة على، تفويض المسؤولية لأنها لا تشعر أَنها مهدَّدة بكونها مقادَة من جانب أشخاص آخرين، إذا ما كان مناسبًا أنه يتعيّن عليهم القيام بذلك.

• **أَنانية** - إنها مدركة أنه من أجل مساعدة الآخرين، عليك أَولًا، معرفة كيفية مساعدة نفسك، وثانيًا، معرفة كيفية الاهتمام بنفسك، بحيث يتوفر لك الوقت والطاقة معًا لكي تكوني ذات فائدة بالنسبة الى الآخرين المحتاجين.

• **«متعالمة»** - إن واحدًا من أسباب ثقتها بنفسها هو أن لها القدرة على إدراك حدودها (= قصورها أو عجزها)، ولا تخشى الاعتراف بها.

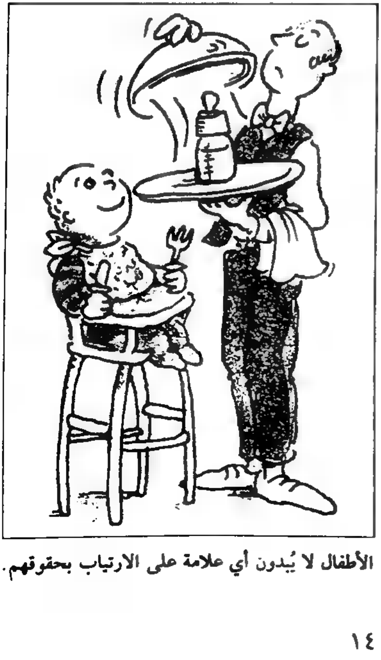
• **ليست غير أنثى** – إنها تبتهج بكونها امرأة ولا تشعر بالحاجة لأن تكون مثل الرجل، سواء في المظهر أو في التصرُّف، من أجل أن تكون ناجحة. إنها قادرة على أن يكون لها علاقات مساواتية (= القول بالمساواة بين البشر) مع الرجال والنساء معًا.

• **«باردة»** – إنها تحبّ وتقبل مشاعر جسدها ورغباته. وهي تعترف بحاجتها الى الدفء والحميمية، ولا تخشى أَن تفقد السيطرة إذا ما جعلت نفسها عفوية.

• **منعزلة** – حتى على الرغم من أنها قد تتمتع غالبًا برفقتها هي شخصيًا. إن لديها علاقات جيدة لأَنها قادرة على القيام بمجازفات والقيام بطلبات في إطارها، وهي واثقة من أَنها لن تنهار كليًا إذا ما نُبذت. قد يكون لها «أصدقاء» أقلّ مما للشخص غير الواثق بنفسه لأنها انتقائية ولا تهدر طاقتها في محاولة إرضاء معارف كثيرين.

• **غنية بكيفية محتومة** – في ثقافتنا البريطانية، لسوء الطالع، غالبًا ما يُقاس النجاح بلغة اقتصادية. ومع أنه صحيح ان المال يمكن أن يبتاع لك قليلًا من معزِّزات الثقة بالنفس، وبعض الحلى او الزخارف، التي تجعلك تبدين واثقة بنفسك، إنما يتعيّن عليك، وحسب، أَن تقرأي بعض السير الذاتية للأغنياء لكي تعلمي أن الثروة لا تمنحك مطلقًا أيّ ضمانات.

• **ناجحة كثيرًا** – خصوصًا في مجال العمل. إن كثيرات من


الأطفال لا يُبدون أي علامة على الارتياب بحقوقهم.

النساء إنما يعملن الآن، وفي سياق عملهن، يصادفن اغراء القانون الرجالي التقليدي من «حيث إثبات نفسك عبر العمل». إن علامة المرأة الواثقة بنفسها قد تكون اختيارها القيام بنقيض ذلك تمامًا! قد تكون مكتفية، وراضية عن البقاء في أسفل السلَّم، أَو التسلُّق الى منتصفه، وحسب، حتى لو كانت مدركة قوّتها الكامنة وقدرتها على بلوغ القمة.

هل نولد واثقات بأنفسنا؟

حسنًا، حتى يُريني أحد طفلًا ليس واثقًا بنفسه، سأظل مقتنعة أَننا واثقات بأنفسنا! الأطفال لا يُبدون أي أمارات شك في حقوقهم بشأن الحصول على ما يريدون، وسيمتدون الى حدودهم لأَخذ ما يرغبون فيه ويحتاجون اليه. إن زيغموند فرويد، أَبو علم النفس التحليلي، العظيم، استخدم العبارة «صاحب الجلالة، الطفل!» إن أيًّا منا اختبر العناية بالأطفال، سواء أكانوا ذكورًا أم إناثا، يعرف تمامًا ما يعني!

إرثنا

كان فرويد، كما يعرف معظم الناس، واحدًا من أوائل الأشخاص الذين جعلونا ندرك كم هي مهمة اختبارات طفولتنا في تكوين شخصيتنا، مع أنه في السنوات القليلة الماضية، كان ثمة نوع من «الثورة» على هذه الطريقة في النظر الى الناس، وتصرُّفاتهم. ففي الخمسينات من القرن العشرين هذا، ظهرت في الأسواق عقاقير كثيرة استخدمها الأطباء لتغيير مشاعر الناس، وتصرُّفاتهم. ان مشكلات الصحة العقلية، وكثيرًا منها، سوف أَقول، كانت متجذِّرة في فقدان الثقة بالنفس، قد غدت «تداوى» مباشرة، بكيفية أكبر حتى. اذا ما شكا أَحد من مشكلة في شخصيته، فإن السؤال المهمّ الذي كان ينبغي الاجابة عنه لم يكن «كيف حدث هذا؟» بل «إني أتساءَل عمّا اذا كانت هذه حالة تستوجب تناول عقار مقاوم للاكتئاب او مسكّن؟». وفي الستينات، شرع الكثيرون، وبخاصة الشباب، في التحوّل الى عقاقير غير مشروعة، من أجل منحهم الثقة بالنفس. وفي

الوقت عينه، إن كثيرات من النساء تحوّلن الى أطبائهن العامّين (= الأطباء غير المتخصّصين في شعبة واحدة من شُعَب الطب) للمداواة، والأدوية، وأحدث هذا مشكلة إدمان المسكّنات.

لعله ليس مدهشًا، إذًا، أن يغدو هذا الأسلوب في معالجة المشكلات جدّ شعبي. لكم هو أَسهل أن نعتقد أن قلقنا وعجزنا عن التغلُّب على المشكلات والمصاعب هو مجرد «اضطراب جسدي»! لو أن تلك كانت الحال، لكنا عُذِرْنا اوتوماتيكيًا لاضطرارنا الى المباشرة بالعملية الطويلة، والمؤلمة، أَحيانًا، لتفحُّص أنفسنا وحيواتنا من أجل البحث عن اسباب ممكنة. عوضًا عن ذلك، بوسعنا أن نقول لأنفسنا:

لا تشعري بالذنب. برغم كل شيء، إن معاناة هذا النوع من المشكلة هو مثل كون ساقك محطمة، أليس كذلك؟ إن بعض الأشخاص يولدون محظوظين، أليس كذلك؟ إن لديهم الجينات (= المورِّثات) الصحيحة، والتوازن الهرموني الصحيح، والبيوكيمياء الصحيحة، وحجم الدماغ الصحيح، وهلمّ جرًّا، لذا، إن لديهم، بالطبع ثقة بالنفس أكثر.

وكذلك، يمكن أن ينظر الوالدون الى أولادهم بنوع من الاهتمام غير المتحيّز، ويقولوا، مثلًا:

ينبغي أن تكون قد ورثت جينة شاردة من مكان ما لأنها لا تشبهني مطلقًا. لقد كانت دومًا هادئة.

بوسعي أن أَرى أنها حصلت من دم أبيها على كمية أكثر مما حصلت عليه شقيقتها. إنه مولود مهمومًا، لذا أنا أعرف تمامًا كيف ستصبح!

إنها نسخة كربونية عن أُمّها - إن أُمّها كانت دومًا تكره إثارة القلق.

إن اعتقادًا بالنظرية القائلة إن الشخصية تحددها بيولوجيتنا يُبعد، بروعة، عن كل واحد الملامة!

العالم الذي نعيش فيه

توحي اختباراتي، مع اختبارات جميع الاختصاصيين بالمعالجة،

الذين عرفتهم بأن الصورة الذاتية معقّدة الى حدّ كبير. **إن هناك** بعض الاختلافات الجينية (= المورّثية) والبيولوجية بين البشر، غير أن تأثير هذه الاختلافات، وخصوصًا بالنسبة الى الثقة بالنفس، هو أقلّ كثيرًا من تأثير الاختلافات الوالدية، وسائر المظاهر المهمة في العالم، الذي نشأنا فيه وترعرعنا.

فهم تاريخنا الشخصي

ههنا لائحة ببعض العوامل، التي تؤثّر فينا. فكّري كيف أثّر كل واحد منها في ثقتك بنفسك.

• **أبوك وأمك** - هل أحبّاك كما كنت، أَم هل كانا يرغبان في أَن تكوني شيئًا لم تكونيه؟ هل كانا يمدحانك كفاية عندما كنت تحسنين العمل، أو كانا ينزعان، وحسب، الى انتقادك عندما لم تكوني تحسنين العمل؟ هل كانا غالبًا يقارنانك بالآخرين، أَم كانا يساعدانك على تقييم انجازاتك في ضوء إمكانيتك الشخصية؟ هل كانا، شخصيًا، نموذجين صالحين من حيث الثقة بالنفس؟ هل كانا يمارسان ما يعظان به؟ كيف كانت علاقاتهما؟ هل كانت متوازنة بكيفية حسنة، كبالغين يؤكدان بثقة حاجاتهما ومشاعرهما الواحد منهما للآخر؟ كيف كانت صلتهما بسائر الأشخاص؟ لعلّهما كانا يتظاهران بما ليس فيهما، أَو يمثّلان، أَم أنهما كانا صريحين في مظهرهما وتصرُّفهما؟

• **موقعك في الأُسرة** - هل كنت ولدًا وحيدًا، الأكبر أو الأصغر؟ هل كانت، مثلًا، تُلقى عليك مسؤولية الاهتمام بالأَولاد الأَصغر منك سنًّا؟ هل دُلِّلتِ كطفلة، أَم أنك عوملت معاملة عادية من دون أي دور خاص؟

• **الإخوة والأخوات** - ماذا كان موقفهم تجاهك؟ هل كنت شخصًا يحتذى، أم كنت تمثّلين تهديدًا ما أَو شخصًا يُتَنَمَّر عليه؟ ما كان مبلغ نجاحهم؟ هل كنت تشجَّعين للشعور أنك منافسة بالنسبة اليهم؟

• **مدرّسوك في المدرسة** – هل كنت تشعرين أنك أكثر ثقة بالنفس مع البعض أكثر من الآخرين؟ هل كنت قط «مدلّلة» من أي مدرّس أو مدرّسة؟ هل أُزعجتِ أَم استُخِفّ بك؟ كيف تربّيت؟ هل استُعمل العقاب الجسدي معك؟

• **أصدقاؤك** – هل كنت ضحية التنمُّر، أَو كنت متجاهَلة او مرحَّبًا بك في العصبة؟ هل كنت تحتفظين بالأصدقاء أَنفسهم مدة طويلة، أم كان عليك أَن تبدّليهم باستمرار، ربما بسبب تنقُّلك الدائم؟

• **موقفك في المجتمع** – هل كنت من خلفية موسرة أم غير موسرة؟ هل تستطيعين الاعتماد على تلقّي ضروريات الحياة الأساسية؟ هل كنت عرضة للتمييز من حيث المعاملة؟ هل كان يُتوَّقع منك أن تكوني أَفضل، أَو أسوأ من معظم الناس؟

• **نمط حياتك** – هل كان متسترًا أَم أنك كنتِ دومًا تحت الأضواء، وكنت تضطرين الى المعاشرة الاجتماعية أَو المنافسة؟ هل اختبرت كثيرًا من التغيُّرات والثوران؟ هل كنت تسافرين كثيرًا؟

• **ديانتك** – هل كانت نوعًا من الديانة التي تجعلك تشعرين معها أنك على ما يرام شخصيًا؟ هل كانت ملأى بالإنذارات، أم أنها كانت متفائلة، بالنسبة الى الحياة على الأرض؟ هل كانت تعتبر أن بعض الأشخاص أكثر مساواة من الآخرين؟ هل كان يُعطى الرجال مسؤولية، أو امتيازات، ربما، أكثر مما تُعطى النساء؟

• **الأحداث الراضّة** – هل أُسيئت معاملتك جسديًا أو عاطفيًا في وقت من الأوقات؟ هل نُشّئتِ في مجتمع هادئ؟ هل فقدت أي أشخاص ذوي شأن، أو أعمالًا، أَو ممتلكات مهمة في حياتك بسبب أخطأ لم ترتكبيها شخصيًا؟

إذا كان علينا أن نمضي في هذه اللائحة وندرس كل الأسئلة التي تثيرها، فبوسعنا بكل يسر أن نملأ كتابين اثنين! غير أن علينا أَن نتأمل في حيواتنا بضع ساعات لندرك كم نحن نتاج تنشئتنا ومحيطنا (= بيئتنا). لقد

قابلت مئات عدة من الاشخاص الذين يعانون مشاكل الثقة بالنفس، ومع ذلك، لم ألتقِ حتى الآن أي شخص لا يمكن إعادة مشاكله، بدرجة كبيرة، الى طفولته، أو الى اختبارات مكوِّنة مهمة أخرى. كثيرون من الأشخاص إنما يرددون صدى الكلمات التي رددتها إميلي في الشريط السينمائي «نظام الزمالة». إنها، عقب حياة طويلة من الصراع مع مشاكل الثقة بالنفس، جابهت في نهاية المطاف أُمّها (آخرون قد يجابهون الآباء أَو المدرّسين)، بقولها:

ربما لو أنك أتحتِ لي فرصة أنْ أكون مخطئة، لعلّي كنت قمت ببعض الأشياء الصحيحة. لقد قضيت حياتي كلها خائفة من اقتراف الأخطاء.

بالمقابل، إن النساء الناجحات، الواثقات بأنفسهن إنما يتحدَّثن عن التأثير الايجابي لتنشئتهن. مثلًا، تعترف شيرلي وليامز بتأثير أُمّها البارزة والناجحة ڤيرا بريستين؛ وكلير غالاغر التي اثبتت وجودها تمامًا في حقل يسيطر عليه الرجل، تقليديًا، إذ إنها غدت مديرة لشركة الكيميائيات الامبراطورية المعروفة في شمال انكلترا، قالت في احدى المقابلات في عدد تموز ١٩٨٨، من مجلة «**صفحات**»:

أبي وأُمي عاملا أبناءهما وبناتهما بمساواة مطلقة. وإذ أنظر الى الوراء، أُدرك أنهما وفّرا لي الوحي الذي كنت بحاجة إليه.

وسو لولي، الشهيرة كذلك في بروزها في حقلٍ يسيطر عليه الذكر - الاتصالات - أو وسائل الإعلام تتحدث عن تأثير أُمّها في قدرتها على الجمع بين الأَولاد والعمل الناجح في مجلة «**المرأة الجديدة**» - عدد آب ١٩٨٨:

ولكن هذه هي الطريقة التي نُشِّئت بها. كانت والدتي تدير حانوتين لبيع الاجواخ والألبسة الجاهزة. كانت سيدة أعمال طوال ستة أيام في الاسبوع، وكان لها أيضًا ولدان اثنان.

ودجينفر، وهي وسيطة مالية ناجحة، وتعمل كذلك في ميدان الرجل، تعترف بأَن الطريقة التي تربَّت بها مكّنتها من النهوض للتحدّي.

وإذ كبرت، اعتقدت أن بوسعها القيام بأي شيء. **«لم يكن هناك أي شيء في خلفيتي يوحي بأنني لا أستطيع ذلك!»**.

ما فائدة النظر الى الوراء؟

إذا نحن نظرنا الى الوراء، فسنبدأ بالفهم.

إن بعض الأشخاص قد يحتاجون إلى وقت أَطول مما يحتاج إليه الآخرون لإيجاد مفاتيح الإلماع (= التلميح). مثلًا، إن بعض الوالدين هم على درجة من التعقيد تكفي لكي يعرفوا الطريقة «الصحيحة» لتنشئة أولادهم. وهذا قد يبدو جديرًا جدًّا بالاطراء، أو الثناء، أو التمجيد، سطحيًا. ولكن الأولاد عندئذ قد يشعرون أنهم مضاعفو الذنب لعدم كونهم واثقين بأنفسهم وناجحين.

إن الضمير المذنب هو أمّ الاختراع

كارولين ولز

في التفتيش عن الرسائل المزدوجة، قد تكون الغيرات المخفية، و«الحط من القدر أو الشأن» المقنّعة أمورًا تستهلك الوقت، ولكن ذلك مهمّ لأنه يساعدنا على أَن نتقبَّل أن انعدام الثقة بالنفس ليست جزءًا مكمّلًا لنا - إنه **استجابة متعَلَّمة**، تعلّمناها لمّا كنا، بعد، عاجزين، وكنا على صواب في الشعور أننا مهددون.

إن نوع الأُسرة التي نشأنا فيها هو، ربما، العامل الأهم من الجميع - بحسب ما تقول ڤرجينيا سيتر، الاختصاصية بالمعالجة، ذات الشهرة العالمية:

أَنا مقتنعة بأنه ليس هناك أيِ جينات (= مورّثات) تحمل الشعور بالجدارة. ان ذلك يُتَعَلَّم. والأسرة هي حيث تُتَعَلَّم... إن طفلًا يُقبل إلى العالم ليس له ماضٍ، ولا اختبار في تناول نفسه، ولا مقياس مدرّج يسعه أَن يحكم على جدارته به. يتعيّن عليه أَن يعتمد على الاختبارات التي له مع الاشخاص المحيطين به، والرسائل التي يقدمونها

اليه بالنسبة الى جدارته كشخص.

نحن لا نحتاج الى محيط لكي يمنحنا ثقة بالنفس سليمة، ولكننا إنما نحتاج الى ثقة بالنفس «جيدة بما فيه الكفاية». لقد كتب د.و. وينيكوت، وهو محلّل نفسي ممتاز ومشهور، يقول:

إن محيطًا جيدًا كفاية يمكن أن يُقال إنه ذلك الذي يسهّل مختلف الميول الفردية الموروثة... إنه يتطلّب درجة عالية من التكيُّف مع حاجات الطفل الفردية.

هل لدى النساء مصاعب خاصة؟

أَجل، وفي مجتمعنا الغربي، ان لديهن حتمًا مصاعب خاصة. بالنسبة الى الثقة بالنفس، هذه المصاعب هي، بصورة رئيسية، مسبَّبة عن عاملين اثنين رئيسيين:

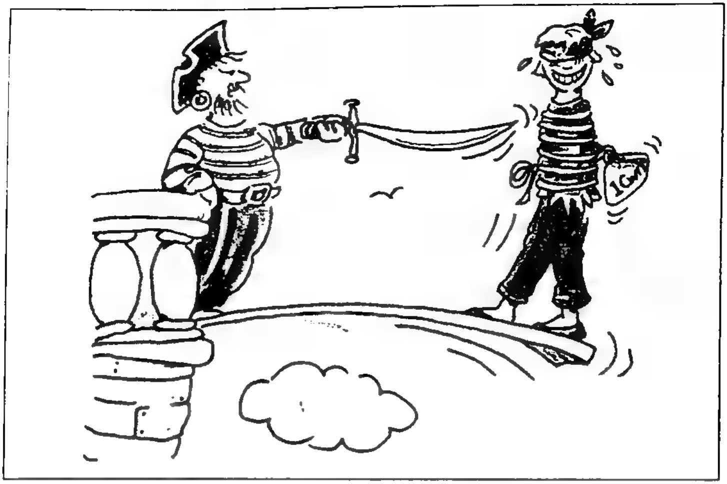
- موقع النساء.
- المواقف والاعتقادات الشعبية حول النساء.

□ النساء في العالم العامّ

كان للحركة النسائية، بالطبع، تأثير هائل في حيوات النساء. وكما تقول ليليان هلمان:

لا يسع أَحدًا أن يجادل بعد حول حقوق النساء. إن ذلك لأشبه بالجدال حول الهزّات الأرضية.

ولكن، على الرغم من أن النساء حققن تقدُّمات هائلة في معركتهن ضد «الجنسية» (= من جنس)، وعدم المساواة، فإننا ما نزال نحيا في مجتمع يتولى فيه الرجال السلطة على الأكثرية منا. ان الفرصة المتساوية ما فتئت، بالفعل، حلمًا. في بريطانيا، وحتى بعد كونها حُكِمت طوال عشر سنين من جانب رئيسة وزراء (= السيدة مرغريت تاتشر)، فان الأمة تبقى محكومة، بصورة كبيرة، من رجال. إن النساء إنما يزحفن ببطء على السلُّم الاداري في الصناعة والمنظّمات المحترفية او المهنية، ولكن ستمرّ سنوات كثيرة بعد قبل تحقيق أي توازن حقيقي في القوة في العالم العامّ.



غالبًا ما تُكثر النساء من الابتسامة عندما يكنَّ عصبيات.

لقد بيّنت بحوث، حديثة عدة، كانت أُجريت بتكليف من «لجنة الفرص المتساوية»، أن التمييز الجنسي ما يزال واسع الانتشار، وقد طلبت هذه اللجنة المذكورة من الصناعة أن تستخدم التفاوض لإزالة التمييز في ممارسات العمل.

ولكن هذا التمييز حدث حتى قبل أن تأتي النساء الى مقر العمل. ان «الجنسية» تُظهر نفسها بطرق كثيرة، من النصح بنوع العمل الذي يُقدَّم الى الفتيات الصبايا، الى العدد المتدنّي من النساء اللواتي يُنتَقَيْن لشغل مراكز أعلى مقامًا. وقد أوحى تقرير صادر عن «معهد دراسات القوة البشرية» (منشور في مجلة «إكزيكيوتف پوست» في عدد شباط ١٩٨٨) بأن رؤساء دوائر الموظفين أو المستخدمين، إنما يطلبون مزايا الرجل «السيادية» - على اعتبار أن للرجل الحق بامتيازات السيد، بالنسبة الى المرأة، لدى المديرين، ولما كان الرجال ينزعون إلى التمتع بمعظم هذه المزايا، فإنه ليس من المدهش أن يحتل الرجال درجات القوة العليا.

من حسن الطالع، ان النساء إنما يتجمّعن من حيث القوة لـ «الكفاح»

ضد هذه المصاعب. إنهن يدركن الحاجة الى تدريب أَنفسهن لكي يصبحن منافسات مساويات للرجال في العمل. وقد أُنشئت منظمات جديدة من مثل «النساء في العمل»، و«المنظمة الاهلية لتربية النساء الادارية» من أجل تحسين حاجات النساء التدريبية والعمل على تقدُّمها. ومن الشيّق، ولكن غير المدهش، أن نلاحظ أن معظم البرامج ستشمل، على وجه الاحتمال، مقرَّرات تتناول بناء الثقة بالنفس.

□ النساء في العالم الخاص

على الرغم من أننا جميعًا مطلعون على التغييرات الكثيرة التي جرت، فهناك دليل وافر يُظهر أن الرجال ما يزالون يُمسكون بالقوة الفعلية في معظم الأُسر. وهذه القوة هي جزء لا يتجزأ من مالية الأُسرة.

تعلمنا الاحصاءات الجارية أن أكثر من ٤٠ بالمئة من النساء المتزوجات يعملن الآن. ولكننا نعرف أَن ذلك هو غالبًا عمل جزئي (أي مستغرق جزءًا من يوم العمل أو أسبوع العمل) وحسب، ومؤقت، وأجره متدنٍّ. وقليلات من الزوجات قادرات على الكسب أكثر من أزواجهن. والأُمهات العاملات هن بكيفية خاصة الأكثر اصابة بالأذى الشديد ليس، وحسب، لأَن عليهن ان يصارعن التمييز العامّ ضد النساء في عالم العمل، ولكن لأنه يتعيّن عليهن أيضًا أن يتغلَّبن على المشكلات والمصاعب العملية الأُخرى.

حتى في أكثر الأُسر تحرُّرًا، حيث ينبغي النضال من أجل المساواة، بكيفية صحيحة، فإنك تجدين أن الخيارات يجب أن تؤخذ. وتكون النتيجة أَن قوة كسب المرأة قد تنخفض. وإذا كان عمل أحد الطرفين سيتأثر بسبب مرض ولد، أَو عطلة من يعنى بالولد، أَو قرار الأسرة الانتقال من مكان سكنها، فعمل مَن مِن الطرفين سيحظى بالحماية؟ إنه عادةً، عمل الرجل، حتى لو كان الأمر يبدو أنه ذو معنى اقتصادي سليم حماية العمل الذي يدرّ دخلًا أكثر، وهو أكثر أمانًا. وحتى مع كوني ناجحة، وميّالة الى التوكيد والجزم، وامرأة ذات مهنة، فقد كان ذلك

خيارًا توجّب عليَّ القيام به غير مرة في حياتي، وهو خيار مؤلم. إنه قد يلتهم كل اعتبارك الذاتي، خصوصًا إذا كنت تفتقرين الى الثقة بالنفس، أو كان لديك أسباب اخرى لكي لا تشعري بالقوة وأنك لا تسيطرين على حياتك.

إن التغييرات في طرق جباية الضرائب، والتغييرات في توزيع منافع الأَولاد متأخرة منذ زمن بعيد، وبالطبع، يجب الترحيب بها، إلَّا أنها لن تغيّر الواقع الأساسي وهو أنه بالنسبة الى معظم النساء، سيواصل الرجال إمساك خيوط محفظة النقود، وبالتالي التمتع بقدر كبير من القوة طوال سنوات كثيرة قادمة.

لقد جعلتنا الحركة النسائية جدّ واعيات المجالات الكثيرة الاخرى، التي لدى النساء فيها قوة أقلّ من قوة الرجال. لقد ألقت الضوء، مثلًا، على التمييز الموجود في عوالم التربية والتعليم، والفنون، والرياضة. وقد جعلتنا كذلك واعيات كيف يسيء الرجال استعمال القوة غالبًا، سواء جسديًا، أو عاطفيًا. هناك خطر أن هذه الإساءَة قد تتضاعف مع بدء شعورهم أن قوّتهم تتأكلها النساء. وعلى الرغم من أن غلوريا ستاينهم قالت ذات مرة «إن بعضنا يصبحن الرجال الذين نرغب في الاقتران بهم»، فإن الاكثرية الساحقة منا تظلّ في موقع ضعيف نسبيًا.

الحالة المتغيّرة بالنسبة إلى الرجال

يلاحظ كثيرون من علماء الاجتماع وعلماء النفس أن الرجال هم اليوم في حالة أزمة. إن صورتهم الرجالية عن أَنفسهم لم تُهدَّد، وحسب، بحركة تحرر المرأة، ولكن بالتغيرات الكثيرة الأخرى، كذلك. مثلًا، إن العصر النووي، لم يعد بعد بحاجة الى «جنديّه الشجاع»؛ إنه الآن ينظر شطر الدپلوماسي اللبق كمدافع عنه، وأوَ ليست الدپلوماسيّة مهارة نسائية أكثر؟

في عالم الأعمال الكبرى، يُستَبدَل المنافس العدائي، والخشن،

بالمفاوض المحبّ، الأبوي. وتعني التغيرات الأكثر، بعد، في ميدان الصناعة، أنَّ ثمة أعمالًا او وظائف أقَلّ في ميدان كان فيه الرجال، تقليديًا، قادرين على إثبات قوّتهم، وسيطرتهم أو سيادتهم.

بصفتنا نساء، يجب أن نتذكّر أنه عندما يشعر البشر أنهم مهدَّدون، غالبًا ما يحاولون ممارسة المزيد من القوة على الآخرين. لذا، علينا أن نستعدّ لمقاومة أكثر من جانب كثيرين من الرجال، بالنسبة الى صراعنا المتواصل من أجل التحرر الحقيقي.

ولمضادّة مثل ردّ الفعل هذا، واللاتوازن الهائل في القوة، لا يكفي، وحسب، أن تتميّز المرأة في ميدانها لكسب الاعتراف والمكافآت العادلة، ولكنها تحتاج كذلك إلى أن تكون قوية جسديًا، وأن تغذّي كميات كبيرة من الثقة بنفسها وبقدراتها.

مواقف واعتقادات شائعة

يكفي أن تراقبي الاعلانات على شاشات التليفيزيون، أَو أن تري أولادك يمارسون لعبة «الأُمهات والآَباء» في ملعب المدرسة، لكي تعرفي أَن المواقف والاعتقادات البالية حول أَدوار الرجال والنساء حية وعلى ما يرام.

هوذا الآن مقياس مفضّل يستخدمه الباحثون عندما ينظرون الى هذه الأدوار. وقد وضعته ساندرا بم، عقب مقابلات شاملة وموسعة مع رجال ونساء، من مختلف طبقات المجتمع، في الولايات المتحدة الاميركية، الذين سُئلوا ماذا يعتبرونه ميزات أو خصائص مرغوب فيها لدى الرجال والنساء (ساندرا بم، في مقال بعنوان «قياس الخنثوية السيكولوجية»، في «المجلة السيكولوجية الاستشارية والسريرية»، العدد ٤٢، السنة ١٩٧٤، الصفحات: ١٥٥-١٦٢).

مقياس الذكورة والأنوثة

مواد ذكورية	مواد أنثوية
عدائيّ	حنونة
طَمُوح	مرحة
تحليليّ	بريئة (=صريحة، بسيطة)
ميَّال الى التوكيد والجزم	شفوق
رياضيّ	لا تستعمل لغة فظة
تنافسيّ	توَّاقة الى تلطيف مشاعر الألم
يدافع عن معتقداته الخاصة	تطرى بسهولة
مسيطر	أنثوية
فعَّال	لطيفة
يتمتع بقدرات القيادة	ساذجة (= سهلة الانخداع)
مستقلّ	تحبّ الاطفال
فرديّ	مخلصة
يتخذ قرارات بسهولة	حساسة بالنسبة الى حاجات الآخرين
ذكوريّ	خجولة
معتمد على نفسه	رقيقة الصوت
متمتع باكتفاء ذاتيّ	وديّة
شخصية قوية	حساسة
راغب في اتخاذ موقف	متفهّمة
راغب في التعرُّض للمجازفات	رخيّة (مطمئنة) مستسلمة

الجدول رقم (١)

إنها لحقيقة مرعبة يعيها جيدًا جميع الاختصاصيين في المعالجة أننا نتزع الى النمو بنوع الشخصية التي توّقعها الآخرون منا! لقد لاحظتِ أن اللائحة الذكورية تتضمّن معظم الخاصيّات (= الصفات المميِّزة) التي نقرن بها أيضًا الاشخاص الواثقين بأَنفسهم. هذه المقولبات إنما تُرَكَّز باستمرار في عقولنا، على المستويين الشعوري واللاشعوري، عبر وسائل الاتصالات والإعلام، والفن، وحتى حكايات الجنّ.

وبصفتنا «بنات أبينا الصغيرات» تُرانا ننمو ونحن نحلم بأميرنا الذي سيتخذ موقفًا عدائيًا بكل ثقة بالنفس، والذي سيخوض المعركة لكي ينجدنا. لقد دعت كوليت دولنغ هذه المشكلة «عقدة سندريلّا» في كتابها الصادر - سنة ١٩٨١ بهذا العنوان، وتجادل بقوة وفعالية في هذا الكتاب بأن النساء ينبغي أن يعترفن بهذا التوق إلى التبعية والاعتماد، ويتمنين أن يُنْقَذْن.

ويتعيّن علينا أيضًا أن نتذكّر أن هذه المقولبات تؤثّر في تصرُّفنا الجنسي كذلك لأننا لسنا، وحسب، نتوقع من الأَمير أن ينقذنا، ولكننا أيضًا نتوقع منه أن يحبنا. وإذا نحن نظرنا الى لائحة الخاصيات الانثوية، فسنلاحظ كيف أنها لا تكسب تمامًا «خاتم الثقة بالنفس» ولكنها إنما تصف الصورة الخيالية الشائعة عن المرأة الجنسية، والشهوانية، التي تفوز دومًا بالرجل في النهاية!

فضلًا عن ذلك، ومثل نورا في مسرحية الكاتب النرويجي هنريك إبسن «**بيت الدمية**»، لقد صادفنا، ربما، رجالًا كثيرين يثارون، في الواقع، بافتقارنا الى الثقة بالنفس، وقد نكون، حتى، تعلّمنا أَن نستخدم ذلك كمثير للشهوة الجنسية! في «**بيت الدمية**» يقول هلمر لزوجته نورا:

لقد أحببتني كما ينبغي للزوجة أن تحبّ زوجها. كان ذلك، وحسب، بسبب أنك تفتقرين الى الاختبار لتدركي ما أنت فاعلة. ولكن هل تتصوَّرين أنك أقلّ معزّة بالنسبة إليّ لأنك لا تعرفين كيف تتصرّفين من تلقائك؟... سوف لن أكون رجلًا صحيحًا وملائمًا فيما لو لم يجعلك الأنثوي فتّانة وجذّابة بكيفية مضاعفة بالنسبة إليّ.

وفقًا لرأي امرأة ناجحة في ميدان الصناعة، فإن هذا النوع من السلوك الإغوائي ما يزال متّبعًا، عمومًا، في عالم الأعمال. وفي مقابلة أجرتها لورا ستونارد في مجلة «المبيعات المحترفة» في عددها الصادر في آب ١٩٨٨، زعمت أن النساء إنما «يستخدمن خدعهن أو اغواءتهن الانثوية للتقدم والنجاح، وهنّ يرغبن بكل المعاملة الألطف والمتسمة بالشهامة.».

في عالم آخر من العمل - في المصنع - سمعت أخيرًا بعض النسوة يتحدّثن بكيفية ذاتية الانتقاص من قدر العمل أو أهميته الذي يقمن به. فقد قلن، مثلًا: «إن بوسع النساء أَن يحتملن أعمالًا مزعجة، ويصبرن عليها؛ الرجال يحتاجون الى شيء أكثر ليشغلهم» و«إنها ليست حياة سيئة بالنسبة إلى المرأة، على أي حال.».

في مكان ما عميق في عقلنا اللاوعي، غالبًا ما نقرن كوننا «صالحات» بالقيام بدور ثانوي متوازن او متحاشم بالنسبة الى الرجل. وتلتقط آنيتا بروكنر هذا الترافق (= الاقتران) بهذا المقتطف من كتاب «**اتحاد غير موفّق**»، الصادر سنة ١٩٨٧.

فيليس داف: امرأة صالحة. كانت الصورة الآن واضحة: زوجة ممتازة، ورفيقة مخلصة. هي دومًا عصرية، ووفق المرام أو المستوى المطلوب، تخطط لخزانة ملابسها - متواضعة، ولكنها متفوقة بعناية واجبة، ولكنها مغرورة قليلًا... السيدة داف ليس لديها أي طموحات لأن تكون، ولا يسعها أن تُحسب مطلقًا أنها النسل الجديد من المرأة التي تنجح في العالم.

ليس مدهشًا، إذًا، أن يتمتع الرجال، عمومًا، بثقة بالنفس أكبر، طالما أننا، كنساء، ما نزال نديم المقولبات في تصرُّفنا الشخصي، وفي الطريقة التي نواصل بها تنشئة الصبيان والرجال، وتربيتهم، وتشجيعهم عمومًا، على امتلاك السمات الذكورية، والبنات والنساء على امتلاك السمات الانثوية.

داخلًا	خارجًا
١- أحبّي نفسك.	١- العجز.
٢- أعرفي نفسك.	٢- الجنسية (من جنس).
٣- التصرُّف الماهر.	٣- الذنب.
٤- التفاؤل.	٤- المقولبات.
٥- الأصالة.	٥- اللوم.

الفصل الثاني

حول تغيير أنفسنا وعالمنا

هل التغيير ممكن حقًّا؟

أجل، فالنمور تستطيع أن تغيّر رقطاتها، وهي إنما تفعل ذلك! ولم يعد التغيير بَعْدُ يتطلّب العمر بطوله. إن التقدُّمات في ميادين السيكولوجيا والمعالجة السيكولوجية (= النفسية) خلال السنوات العشرين الى الثلاثين الماضية، كانت كبيرة. إن هناك الآن بدائل كثيرة جدًا لجلسات التحليل السيكولوجي المكلفة، مرتين اثنتين في الاسبوع، طوال خمس سنوات. إننا اليوم نعرف، بصورة أفضل من أي وقت مضى، كيف تتشكل الشخصيات وتُقوَّى، وقد أنمينا طرقًا سريعة نسبيًا لتمكين البشر من تغيير تصرُّفهم ومشاعرهم، إذا ما رغبوا في القيام بذلك. إن عملية التغيير قد لا تكون دومًا سهلة، ولكنها، حتمًا، مثيرة ومتحدّية، خصوصًا إذا ما كنا نشعر أننا متورطون، ومسيطرون على العملية بأنفسنا!

هل نستطيع التغيُّر بمفردنا؟

أجل، وحتى إذا ما اخترت أن تحظي ببعض المساعدة، فإنك ما تفتأين تقومين، على الأقلّ، بتسعين بالمئة من العمل بنفسك شخصيًا! إن المساعدة الذاتية هي المفتاح للطرق الحديثة في مساعدة الناس على التغيُّر. وذلك لا يعني أن الاختصاصيين بالمعالجة المحترفين، أمثالي، قد فقدوا عملهم عن إهمال! إنما المسألة هي أن دورنا وتركيزنا قد تغيّرا. إننا نهدف الى العمل بمشاركة الناس. إننا نحاول ألَّا نقف فوق قواعد، كرموز للصحة العقلية الكاملة. إننا نسمح لَأنفسنا بأن نَرى ك «أَشخاص حقيقيين» لدينا كل العيوب والشوائب التي تبدو أنها تسير اليد باليد مع

كوننا بشرًا. إننا لا نريد أن نخفي معرفتنا ومهارتنا وراء عباءَة من الغموض، إنما نريد أن نشاطر هذه جميعًا ونقرّ بمحدودياتنا.

إن العلاج أو الطب النفسي الجيّد أَو النصح والارشاد، ليسا شيئًا نتلقّاه سلبيًا ونشعر أننا شاكرون حياله، إنه شخصان (أو أكثر)، يعملان اختياريًا، وشراكةً نحو هدف وضعناه لَأنفسنا، مستخدمين تقنيات نتفهّما جيدًا ونسيطر عليها.

والبديل الآخر هو الانضمام الى - او إنشاء - جماعة ذاتية للمساعدة. بوسعك استخدام هذا الكتاب وسواه من الكتب المماثلة، للمساعدة على تنظيم نفسك.

إن أي طريقة تستخدمينها، بوسعك أن تكوني متأكدة من أن مقاربة المساعدة الذاتية ستُثبت أنها معزِّزة للثقة بالنفس، في حدّ ذاتها.

ما طول المدة التي تتطلّبها؟

ان هذا سيختلف ما بين شخص وآخر. ذلك بأن بعض الاشخاص، تكون مدة ستة أشهر كافية لتغييرهم بعض العادات واستعادتهم ثقتهم بأنفسهم. وآخرون قد يتطلّبون سنوات عدة لبلوغ المرحلة التي يسعهم فيها، بالفعل، الإيمان بجدارتهم وقيمتهم. وإلى أن تبدأي، بعلمية التغيير، فإنه من الصعب غالبًا التكهُّن بطول المدة التي يستغرقها ذلك. أنا غالبًا ما أُردِّد أن أفضل مظاهر عملي هو أنه ليس مملاًّ البتة؛ فأنا دومًا أُدهَش وأُفاجَأ. يبدو أنه بقدر ما يزداد عدد الأشخاص الذين أقابلهم وأعمل معهم، بقدر ما يقِلّ ميلي إلى أن أقوم بالتكهّنات بالنسبة الى إمكانية أي شخص من حيث التغيُّر والتطور - وذلك يشمل إمكانيتي الشخصية! إن لمشكلة كل شخص فرديتها الخاصة، وذلك واحد من الأسباب لماذا هو من الصعب إبراز دليل علميّ كافٍ لاقناع المتشككين بأن العلاج أو الطب النفسي فعَّال.

كيف يمكننا بدء التغيير؟

لقد حدّدت سبعة مقوّمات أَساسية لأي برنامج ناجح لبناء الثقة بالنفس، وهي التالية:

- **الإيمان** - ينبغي أن نثق ان بالإمكان التغيير.
- **الحافز** - ينبغي ان نحتاج الى التغيير ونرغب فيه.
- **التبصُّر** - ينبغي أن نفهم أنفسنا وتصرُّفنا.
- **الأهداف** - ينبغي أن نتأكد ان هذه هي خاصتنا، وهي واقعية.
- **الممارسة** - ينبغي أن ننفق وقتًا وطاقة في التدرُّب على هذه التصرُّفات.
- **الدعم** - ينبغي أن نحظى بالتشجيع.
- **المكافأة** - ينبغي أن نكون قادرين على الاحساس بفائدة عملنا الشاق.

ولندرس الآن كل واحد من هذه المقوِّمات بتفصيل أَوفر.

اكتساب الإيمان

بوسعك أن تذهبي إلى دار الكتب، وأن تراجعي مختلف المجلات السيكولوجية، وتلك المتعلقة بعلم المداواة (= فن الشفاء)، والدراسات البحثية في موضوع بناء الثقة بالنفس، أو قد يكون أكثر مكافأة الإصغاء إلى، أو القراءة عن، الاختبارات الشخصية لنساء أُخريات تغلَّبن على المشكلات. وما يلي هو مثال واحد.

طفولتي المبكرة الشخصية

عرفت نوعًا من الطفولة مقدَّر له أَن يستنزف الثقة بالنفس من لدن أي رجل، او امرأة، او حيوان. فبسبب إدمان أمّي على الكحول، أَمضيت غالبية سنيّ طفولتي في سلسلة من بيوت الاطفال. وبصفتي كبيرة الأولاد في الأسرة، كنت «فتاة كبيرة»، وغالبًا ما كنت أشعر بالمسؤولية عن الاهتمام بأخي وشقيقتي. وحتى مع كوني بنتًا صغيرة جدًا، يمكنني

أَن أتذكّر إحساسي بحاجات الأُسرة المفرطة والشديدة، وحاولت أَن أُوجد طرقًا للتغلّب على المشكلات والمصاعب. وتعلّمت بسرعة أن أتظاهر بالثقة بالنفس والتفاؤل اللذين قنّعا مخاوفي الشخصية وتوقي الى اعادة الاطمئنان.

كان هناك فرص كثيرة كانت فيها محاولاتي الاعتناء بنفسي وبأخي وأُختي مبعثًا للسخرية من جانب البالغين. إن بعض الأُمور التي قمت بها إنما بدت غريبة جدًا بالنسبة الى أي شخص غريب أو دخيل. مثلًا. عندما كنت في حوالى السابعة من عمري، وكنت وحيدة في المنزل، حاولت أَن أجهّز غداءً لشقيقتي التي كانت تصرخ من فرط الجوع. وإذ كنت واقفة فوق كرسي بجانب جهاز الطبخ، وأنا أقوم بغلي بعض البطاطا غير المقشورة، والشديدة القذارة، على ما افترض، فتح البابَ بعنف رجالُ الشرطة. ودخلت المطبخ مساعدة اجتماعية، وانفجرت ضاحكة عندما شاهدت ما كنت أفعل، ونادت رجال الشرطة الذين استغرقوا في الضحك أيضًا.

ولا حاجة بي الى القول إن اختي انتُزعت مني بسرعة، ووقفت صامتة أُراقب حملها الى دار الحضانة. وحُملنا، شقيقي وأنا، الى دار للحضانة أكبر حتى، إلى مؤسسة مجهولة اكثر بعد، ليس لها اي ذكريات حنين سعيدة بالنسبة إليّ.

وتواصلت حيواتنا مشوَّشة طوال سنين كثيرة تالية. كانت الرعاية القانونية للطفولة في تلك الأيام حتمًا أبعد ما تكون عن المثالية. كنا عمومًا فريسة التنمُّر، وغالبًا ما كنا نُخوَّف، وتساء معاملتنا جسديًا. والطريقة التي نُلبَس به وحدها كانت تدلّ العالم على أننا مواطنون من الدرجة الثانية. وعَرَضًا، وحسب، كنا نُخرَج من نمط الحياة هذا لقضاء بعض عطل الاسبوع، والأعياد في اللطافة المناقضة، في أُسرة والدي المحترفة المتوسطة الطبقة. كنا غريبي الأطوار أينما حللنا، ولكننا تعلّمنا أَن نكون شاكرين لقاء النِعم أَو البركات الصغيرة.

كلفة اعتباري الذاتي

لقد تأكلت هذه الاختبارات، تدريجيًا، ثقتي بنفسي الداخلية، غير أن العالم رأى فتاة ذكية، قادرة بدت أنها شديدة التكيُّف، وفخورة عن جدارة بالعلامات المميَّزة على «سلوكها الجيّد». إن عقلي الباطن، مع ذلك، أرسل إشارات محنة وافتقار كبير الى الثقة بالنفس. وقد اخفقت في اجتياز امتحان معيّن بصورة دراماتيكية، على الرغم من كل التوقُّعات، إلّا أنه لم يكن هناك اي مستشار او ناصح مدرسي أو عالم نفسي متوفر لتغير هذه الإخفاقات.

ولما بلغت سن المراهقة، تزوج والدي ثانية، وتوصَّل، عقب صراع طويل، إلى أَن ينقذنا من عناية الآخرين، ويمنحنا طعم الحياة العائلية «العادية». غير أن الأَذى كان قد حدث. وقد اصبح قناعي من الثقة بالنفس والمقدرة أَنا شخصيًا.

وطوال سنوات، كنت حتى قادرة على خداع نفسي. ولم يبدأ القناع بالانزلاق إلّا في اوائل العشرينات من أعوامي. وقد عولجت اول كآبة حدّية - بكيفية غير ملائمة إطلاقًا، من جانب طبيب نفسي تدبّر أَمر إقامة قصيرة طارئة في مستشفى للأمراض العقلية.

دفع الثمن

عندئذ باشرت نمط حياة مدمِّرًا، قادرًا عليه، وحسب، اولئك الأشخاص الذين يبدو أن اعتبارهم الذاتي في أدنى مستوى. وبصفة كوني امرأَة، كان ذلك يعني انني انزلقت الى إقامة علاقات مع رجال كانوا يُخضعونني، ويهزمونني. واستخدمت المناورة او التلاعب، والمكر، والخداع، التي انميتها بهارة فائقة في طفولتي، للعودة إلى الاشخاص الذين آذوني. فاخترت العمل (في مهنة مساعدة، بالطبع!). كنتُ غير ملائمة لها كليًا. وأخفقت إخفاقًا ذريعًا في ذلك. وبدأت انزوي، وانعزل اجتماعيًا، خجلًا وحياءً، وأقضي الأيام والليالي، محبوسة في المنزل وحدي.

وإذ تحلَّلت «ثقتي بنفسي الخارجية» غَدَوْت مواجَهَةً بظلمة ذاتي الداخلية، وحدث ما كان متكّهنًا به – لقد قمت بمحاولة محزنة لوضع حدّ لحياتي. وكانت تلك نقطة التحوّل بالنسبة اليّ؛ فقرَّرت أنني إنما أَرغب في الحياة، وأنني إنما أرغب في التغيُّر. وكان من حسن حظي أنني أُحلت الى العلاج النفسي لدى امرأة مذهلة، قدَّمت اليها هذا الكتاب الذي بين يديك – أيها القارئ – بريتا هاردنغ التي «منحتني مواهبها الرائعة كاختصاصية بالمعالجة (وبخاصة بغير العقاقير والجراحة) نظرتي الخاطفة الأُولى الى كامني الشخصي، والتي منحتني مزاياها الرائعة كذلك كصديقة سندًا وتشجيعًا قيّمين عبر صراعي لتحقيقه.».

فلقد ظلّت صديقة مقرَّبة طوال حياتي. وفتحت الطريق الى حياتي الجديدة.

الطريق إلى الشفاء

لقد اقتضاني سنوات كثيرة بلوغ النقطة التي يسعني أَن أَصف فيها نفسي بأنني «امرأة واثقة بنفسها» حقًا، غير أنني اليوم مكافأة حتمًا على الصراع إن لي حياة جد خصبة استمتع بها تمامًا. لي أُسرة وأصدقاء أُحبّهم ويحبّونني. ولديّ عمل أجده مثيرًا وحافزًا ومُرْضيًا، وأُخطط بكل ثقة لمستقبل يبدو مثيرًا ومتحدّيًا.

لقد رويت قصتي لأنها منحتني «إيمانًا». طوال سنوات، خشيت أن أروي القصة لأَنني اعتقدت خطأً، ان الناس قد يفقدون الثقة بي، كاختصاصية بالمعالجة، إذا ما عرفوا «الحقيقة» عن خلفيتي. بالطبع، أنا أعرف الآن انني كنت مخطئة، وأعرف أَن هذا الاختبار الشخصي جدًا لمثل هذه المشكلات منحني معرفة وقوة قيّمتين، تتيحان لي أَن أُقدّم مساعدة أكثر فعالية الى الآخرين الذين هم بحاجة الى معالجة مصاعبهم الخاصة.

اختبارات نساء أُخريات

أرجو أَلَّا يكون عدد كبير منكن، اللواتي تقرأن هذا الكتاب، قد اختبرتن مثل هذه المشكلات القصوى، بحيث تكون طريقكن الى الثقة بالنفس أَقصر وأقلّ عقبات من طريقي شخصيًا. إن معظم الناس الذين أعمل معهم قادرون على الاحساس بفوائد بناء الثقة بالنفس مباشرة، تقريبًا. والاقتباسات التالية هي من نساء تابعن مقررات دراسية:

لقد خلّصني المقرَّر من اللامبالاة واليأس، وأخيرًا، إن لديّ بعض الطاقة الخاصة بي. لقد سئمت كوني شهيدة.

إن حقيقة أنني أعرف أن بوسعي تناول الانتقاد قد حوَّلت علاقتي في العمل.

إنه يسُعدك أن تعرفي انني لما انهيت القرّر، تقدمت بثلاثة طلبات لوظائف جديدة.

انني وزوجي الآن اكثر قربًا واحدنا من الآخر. هو يقول إنه يحب «أَنَا»، الجديدة، وكذلك هي حالي!

لقد تخلّيت الآن عن صديقي لأَنني أعرف الآن نوع العلاقة التي أرغب فيها، وأنا مصمّمة على ايجادها. لقد انضممت الى وكالة تتعاطى تدبير اللقاءات!

لقد توقّفت عن السماح للرجال بأن يستهينوا بي، حتى أن دجون عرض أن يجهّز الشاي يوم الجمعة.

في وقت من الاوقات، لم تكن جميع هالة النساء، مثلي، يعتقدون مطلقًا بأن مثل هذه التغيُّرات ممكنة إما في أَنفسهن أَو في حيواتهن!

إيجاد الحافز

كثيرون من الاشخاص يعتقدون أَن «ننزل الى المستوى الأدنى» (= نبلغ الحضيض) قبل أَن يسعنا أَن نجد حقًّا الحافز الى التغيُّر. لقد ثار سوء الفهم هذا من مراقبة «الحياة الحقيقية» لأن ذلك هو غالبًا ما يحدث بالفعل. ولأن التغيير يبدو مضايقًا، فإننا ننزع إلى أن ننتظر حتى تحدث الأزمة قبل أَن نواجه الحاجة إليها. وهناك أَسباب عديدة لماذا ليس ثمة

أي معنى لانتظار الأزمة، مثلًا.

• قد تكون الأزمة غامرة أو ساحقة، تاركة إياك مع قليل من الموارد، وبلا أَي طاقة مطلقًا.

• قد لا تبلغ مطلقًا حلّ الأزمة. كثيرون من الاشخاص لا يبلغونه؛ إنهم يعدون بسرعة خفيفة طوال حيواتهم تاركين أثرًا من «حبذا لو» وراءَهم.

• إن أي تغيُّر في التصرُّف يتأثر بسرعة أكثر إذا اتُخذت خطوات صغيرة، وعندما تكون مستويات القلق سهلة الانقياد، وطيّعة. إن مزاج الاكتئاب الذي تولّده معظم الأزمات لا يوصل الى بناءالثقة بالنفس.

لذا، تخيَّل بكل الوسائل الممكنة التأثير المدمِّر المحتمل الذي قد يكون لافتقادك الى الثقة بالنفس في نمط حياتك... ولكن تصَّرف الآن!

اكتساب التبصُّر

في فصل سابق، جادلت بأهمية فهم كيفية تطورُّ شخصيتنا الخاصة، ولكن من المهم أيضًا أَن نصبح واعين بحدّة مشاعرنا الحالية وتصرُّفنا. وهذا سيتطلب:

• تحليلًا مفصّلًا لكيفية رؤيتك نفسك.

• تغذية استرجاعية من الناس لاكتساب وعي كيفية رؤية الآخرين إياك.

وسأُناقش هذا، بعد، اكثر لاحقًا، وهناك عدة تمارين في القسم الثاني، ستساعدك على اكتساب مزيد من التبصُّر.

وضع أهداف واقعية

إن الأشخاص الذين يفتقرون الى الثقة بالنفس هم خبراء في وضع أَنفسهم وجهًا لوجه أمام الإخفاق. ولقد سبق أن شاطرت مهارتي السابقة الخاصة في هذا المجال! ولعلَّ بعض هذه الاقتباسات التالية ستقرع بعض

النواقيس!

إن شخصًا أحمق مثلي كان يمكن أن يتورّط مع شخص مثله.

عرفت منذ البدء أن هذا العمل لم يكن يناسبني، ولكنني فكّرت، إذ عرضهُ أنه يستحسن أن أقوم بالمحاولة.

حسنًا، احسب أنني عرفت أنها مقبلة اليّ.

إن السرّ هو أن ترمي الى الوصول الى توازن بين «اللعب بكيفية آمنة» والطموح الى أهداف جدّ عالية، وهذا غالبًا ما يتحقق بصورة أفضل بالقيام بخطوات صغيرة، أولًا. بهذه الطريقة، يكون لدينا فرصة لبعض النجاح، وسيكون لنا تشجيع من الشعور الحسن والمكافآت التي سيحملها ذلك.

الحصول على الممارسة

أن تغدي واثقة بنفسك سيتطلب منك أن تتعلّمي مهارات جديدة، وهذه، لسوء الطالع، لا تأتي مرزومة بترتيب وجاهزة للاستعمال. أولًا، إن تصرُّفنا الجديد سيبدو غريبًا وغير مألوف بالنسبة إلينا. مثلًا، أن تغدي واثقة بنفسك، غالبًا ما يتطلب منك تعلُّم «لغة» جديدة، طريقة جديدة في التعبير عن نفسك. في الوقت الحاضر، أنا أُحاول تعلُّم اللغة الاسبانية. وتعلُّم هذه اللغة يبدو غريبًا جدًا ومضايقًا لي، ولكنني آمل أن أكون قريبًا قادرة على أن أتحوّل الى «ملّاح اوتوماتيكي»، تمامًا مثلما فعلت بالنسبة الى اللغة الفرنسية. وإلى أَن أشعر أنني مرتاحة أكثر قليلًا مع اللغة، فإنني أختار أَن اتحدَّث الى مسجِّلة أشرطتي الصوتية، في سرّية منزلي.

ليس ثمة أي شيء معيب أو «سخيف» حول ممارسة تصرُّفِك الواثق الجديد في الحمَّام، أَو أمام المرآة. وإذا كان لك وصول الى عتاد صوتي – مرئي، فإنك ستجدين أن التمرُّن أَمام آلة تصوير (= كاميرا) ممارسة جيدة. وبالتناوب، بوسعك القيام بالدور بمساعدة صديق متعاطف، أَو جماعة ذاتية المساعدة، أَو مستشار ناصح.

العثور على الدعم

ليس هناك شيء مثل العمل بواسطة برنامج لبناء الثقة، من أجل معرفة من هم أَصدقاؤك الحقيقيون! عليك أَن تجدي أَصدقاء يرغبون في أَن تتغيَّري، وسيساعدونك ويدعمونك.

تذكّري أنه إذا كان الآخرون «يحبونك كما أنتِ»، فإنهم ينبغي أن يتلقّوا بعض المكافأة لأَنفسهم عبر افتقارك إلى الثقة بالنفس. لعلك تجعلينهم يشعرون أَنهم أكثر قوة، ولعلَّه يكون لهم أمل بالنجاح أكثر من حيث الترقية، ولعله ليس عليهم أن يهتموا بتغيير تصرُّفهم اذا لم تتذمّري - أو لعلهم «يُرفسون» بسبب إساءَة معاملتهم لك. وقد يمكن أن يقال لك إن تصرُّفك الجديد دكتاتوريّ (نزَّاع الى السيطرة)، أَو أناني، أَو غير أنثوي. إذا حكمتِ أَنه ليس كذلك، وترغبين في الاستمرار، فقد يكون عليك أَن تختاري أصدقاء جدد.

جني المكافآت

إن نظرية المعرفة علّمتنا أَننا نكتسب مهارات جديدة على نحو أسرع، وبكيفية أكثر فعالية إذا ما كوفئنا عندما ننجز، بدلًا من أَن نُعاقَب عندما لا ننجز. إن معظم الأشخاصِ الواثقين بأنفسهم قد يكونون اختبروا حصتهم من العقاب، من الآخرين ومن أنفسهم، في آن معًا. والحصول على مكافآت سيكون اختبارًا جديدًا نسبيًا.

في المراحل الأُولى من تعلُّم أي مهارة جديدة، قد لا نحظى بمكافآت كافية من «العالم الخارجي» لتسكين قلقنا. لذا، علينا أَن نتعلَّم أن نكافئ أنفسنا. وقد يعني ذلك «دعوة» نفسك إلى قضاء سهرة مميّزة خارج المنزل، أَو تقديم هدية الى نفسك اذا كنت حاولت القيام بشيء ما، تدركين أنه كان خطرًا بالنسبة اليك، حتى لو أن العمل قد يكون بدا للآخرين أنه جدّ عاديّ. مثلًا، ربما تكونين قد وضعت لنفسك مهمة استهلال حفلة أُنس وسمر بثلاثة أحاديث. وقد لا يقدّر الاشخاص الذين

برفقتك انجازك، ولذا فهم لا يفكرون في قول «أحسنتِ».

كذلك، قد لا نحصل على مكافآت مباشرة لأن العمل الذي اخترناه لاستخدام مهارتنا المكتشفة حديثًا فيه قد يكون جدّ معقّد وطويل المدى. وقد تكونين أُغريت كثيرًا جدًا على الاستسلام والتخلّي عندما تسمعين الناس يردّدون: «لا عليكِ؛ الأمر لا يستحق ذلك. إن الحياة جدّ قصيرة. من الافضل الحفاظ على السلام.».

داخلًا	خارجًا
١- الإيمان.	١- السخرية.
٢- المساعدة الذاتية.	٢- الغموض.
٣- الممارسة.	٣- الخيال الجامح.
٤- الدعم.	٤- الخوف.
٥- المكافآت.	٥- العذاب العظيم.

وإذا تغدين اكثر ثقة بنفسك، ستبدأ حياتك بالتغيُّر، وتصبح اكثر إثارة وإرضاءً. عندئذ لن يكون هناك نقص في المكافآت.

الفصل الثالث

فهم الذات

إن كثيرين من الأشخاص المشهورين، والناجحين إنما برعوا في المهارات الخارجية للتصرُّف الواثق، ونجاحهم في حدّ ذاته هو مفخرة هذا الانجاز. مع ذلك، إنهم أحيانًا يكشفون في سِيرَهم الذاتية، او مقابلاتهم الكاشفة، أَنهم إنما يشعرون أَنهم جدّ مختلفين داخليًا. لقد حضرت ابنتي حديثًا حفلة موسيقية قدّمها مغنّي البوپ المعروف مايكل دجاكسون، وبينما هي في الحفلة، أراني زوجي مقالًا في مجلة كان يطالعها. وقد جاء فيها اقتباس لمايكل دجاكسون يقول: «أعتقد أنني اكثر البشر توحُّدًا في العالم.» داخليًا، كان مايكل دجاكسون يشعر تمامًا كما كان يشعر لمّا كان بعد في المدرسة «عندما كانت هناك فتاة واحدة أَحببتها ولكنني لم أكن قادرًا على البوح لها بذلك. لقد كنت جدّ مرتبك!».

وسيلّا بلاك، وهي شخصية نسائية اخرى جدّ محبوبة وواثقة من نفسها خارجيًا، قالت في مقابلة كاشفة مماثلة أجرتها معها مجلة «تي ڤي تايمز» في ٣ أيلول ١٩٨٨: «أنا أكره المشي في غرفة مزدحمة... وعندما أكون برفقة أصدقاء، فلست أَنا من هي حياة الحفلة وروحها.» هي، كذلك، تتذكّر مخاوف من طفولتها: «لن أَنسى مطلقًا أول يوم في المدرسة. لقد انحلّت ضفيرتي (= جديلتي) وانفجرت باكية. لقد خشيت أن أسأل المعلّمة ما إذا كانت تعيد ضفر شعري.».

ونساء كثيرات سوف يرددن صدى الألم المبرِّح الذي شعرت به العمّة والكاتبة كلير رينر، عندما كشفت، بجرأة كبيرة، في إحدى المقابلات الإذاعية: «لكم أودّ أن أكون الشخص الذي يحسب الآخرون بكل جلاء أنني هو.» ومع أن كلير رينر تؤكد أن هذا التعارض ما بين

شخصها «العامّ» وشخصها «الخاص» لا يسبّب لها أي قلق كبير، فإن الكثيرات من النساء الأُخريات يجدن الجهد في «العيش بحسب المظاهر» لا يُحتَمَل. وإن حياة ماريلين مونرو المأساوية، لهي مثال جلّي.

وهذه نجمة سينمائية اخرى، هي إليزابث تايلور، تصف بحيوية المصاعب في كتابها الأَخير الصادر سنة ١٩٨٨ «**إليزابث تنطلق**» . إن أول خطاها شطر الشفاء، كما أوضحت في مقابلة إذاعية أجرتها معها كلير رينر لإذاعة «الـ بي. بي. سي - راديو فور»، كانت تحطيم المخاوف، والشكوك، والهموم القديمة. وعقب قدر كبير من التحليل الذاتي (أي امتحان المرء ضميره، وبخاصة في ما يتصل بالدوافع والقيم) والعمل التنموي الشخصي، زعمت بفخر واعتزاز أنها «... الآن وقد انسجم خارجي وداخلي معًا، فإنني أشعر، بالفعل، انني صالحة كما أَبدو. وتبًّا، أَنا أعرف أنني أَبدو صالحة!».

قد لا نكون مطلقًا قادرات على أن نبدو مثل إليزابث تايلور، أو حقًّا نرغب في أن نبدو مثلها، غير أن هذين الفصلين التاليين سيركّزان على الطرق التي يسعك بها أن تبني ثقتك بنفسك الداخلية بحيث يسعك أيضًا أن تشعري أنك صالحة بقدر ما تبدين - أو تنوين أَن تبدي - عندما تكونين قد تضلّعت (= برعت) من مهارات الثقة بالنفس.

إن المفتاحين الأساسيين للشعور أنك صالحة داخليًا هما:

- **معرفة الذات** (= فهم المرء مقدراته ومشاعره ودوافعه)

و

- **حب الذات.**

بحسب اختباري، إن النساء اللواتي يفتقرن الى الثقة بالنفس نادرًا ما يدلّلن على براعة في أيّ واحد من هذين المجالين (= النطاقين). وأغلب الأحيان، إنهن مشوَّشات من حيث هوّيتهن نفسها، وتراهن يحيين أنواع الحيوات التي تشير إلى أنهن لا يمنحن حاجاتهن الشخصية إلّا أفضلية جد متدنيّة.

في القسم الرابع من هذا الكتاب، هناك تمارين كثيرة مخصَّصة لمساعدتك في كلا هذين المجالين، ولكن دعينا نلقي نظرة أكثر تفصيلًا على كل مجال على حدة، ومداورة.

لماذا هي مهمة معرفة ذاتك

إذا كان لديك ميل إلى الشعور أن الوقت الذي يُنفَق في هذا المجال سوف يكون «منغمسا ذاتيًا» (= مطلقًا العنان لأهوائه)، ففكّري، وحسب، في الميزات او الحسنات التالية التي نكون في وضع يؤهلنا لأن نكسبها إذا ما غدونا ملمّات كليًا بأنفسنا وبقوّتنا الكامنة:

• **نشعر أننا أكثر سيطرة** - بوسعنا أن نسترخي ونكون أقلَّ نزوعًا إلى الحصول على صدمات غير سارة في ما يتصلّ بأنفسنا، مثلًا، «آه، لقد أدهشت نفسي، لم أكن أحسب أنني قد أكون جدّ بغيضة (أو خائفة، أو ضعيفة)».

• **بوسعنا أن نستخدم وقتنا بفعالية أكثر** - مثلًا، بوسعنا أن نختار قضاء وقت أطول في عمل أشياء نحن بارعات فيها، أو تعلُّم كيف نحسِّن تلك المجالات التي نحن ضعيفات فيها، وبوسعنا أن نضع أهدافًا واقعية لأنفسنا.

• **بوسعنا حماية أنفسنا** - إذا نحن اعترفنا بأن لدينا نقاط ضعف معيَّنة، فإن بوسعنا أن نلتمس أعذارًا لذلك، وسنكون قادرات، بكيفية أفضل، على الدفاع عن أنفسنا حيال كلا النقدين: المنصف والجائر.

دعينا ندرس، الآن، بعض الحجج المألوفة، التي ينزع الناس الى استخدامها لإقناع أنفسهم بأنهم لا يرغبون في اكتساب

مزيد من معرفة الذات، مثلًا: «أنا أخشى أنني ما إن أشرع في التنقيب (عن المعلومات)، حتى احصل على مفاجآت غير سارة، وسأنتهي الى عدم حبّ نفسي.».

إن هذا لهو خوف جدّ مفهوم، ذلك بأن الثقة بالنفس هي مقدّرة تقديرًا عاليًا في مجتمعنا. وبالتالي، فإن اولئك الذين يفتقرون اليها، قد يكون لديهم ارتياب حول قيمتهم الذاتية. إن هؤلاء هم، على وجه الاحتمال، قد تربّوا وتقوّوا على ايدي أَشخاص ذوي شأن في حيواتهم، وقد كانوا، وقد لا يزالون، يعاملونهم ك «بشر فانين أدنى مرتبة». إن اختباري هو أَن الشروع في رحلة من الاكتشاف الذاتي جدّ مكافئة بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص، وهي تعجّ بالمفاجآت السارة. وقد تكون القوى والفضائل جميعًا طُمست سابقًا بفعل الشكوك والقلق. أما بالنسبة الى الأشخاص المفتقرين الى الثقة بالنفس، فإن عملية التوصّل الى معرفتك ذاتك معرفة أَفضل، تعني عادةً الكشف عن أجزاء من نفسك والمطالبة بها ثانية، تلك الاجزاء التي تعجب بها حقًّا، وتقيّمها. وبالنسبة الى أشخاص كثيرين عرفتهم، لقد عنى هذا العثور على إبداعيتهم وحِسّيتهم المدفونتين، مثلًا:

«آه، لا، سوف لن اعرف من أين أبدأ... الأمر جدّ معقّد، وعلى أي حال، إنني أتغيّر دومًا.».

إن الاشخاص الذين يقدّمون مثل هذا العذر غالبًا ما يقرّون بخوفهم الحقيقي من أَن الاستبطان (= فحص المرء أفكاره ودوافعه ومشاعره) سيصيبهم بالخبل. والسبب في هذا الخوف إنما هو أنهم غالبًا ما يشعرون، بالفعل، بقليل من «الخبل»، أي أنهم، غير مسيطرين على مشاعرهم، وتصرُّفهم. فهم لا يقدرون، مثلًا، على فهم لماذا «يجفّون» وسط خطبة ما يلقونها، أو مقابلة يجرونها، أو لماذا كان عليهم أن يُخَوَّفُوا من جانب شخص كانوا يعتبرونه صنوهم. في الواقع، ان التمتع بـ«التبصُّر» (ولنستخدم الأسم الاكثر تقنية لوعي الذات)، سوف يكون، في نظر معظم الاختصاصيين

بالمعالجة، مناقضًا للخبل. وبقدر ما يكون لدينا مزيد من معرفة الذات، بقدر ما نمارس مزيدًا من الضبط لمشاعرنا وتصرُّفنا.

«ليس هناك أي غاية من معرفة من أَنا، أو ماذا أُريد، لأنك لا تستطيعين ضبط الأشخاص الآخرين، أو تغيير ما يخبّئه لك القدر».

بالطبع، قد يكون لتصرُّفات الآخرين وأحداثهم تأثير كبير فينا وفي حيواتنا، غير أننا نحتاج الى أَن نشعر أن لدينا بعض الضبط للطريقة التي نتأثر بها. إن الأشخاص الواثقين بأَنفسهم يتكيّفون دومًا ويتغيّرون، وفقًا للحالات، والعلاقات المختلفة، التي يختبرونها، إلّا أَنهم لا يفقدون أَي حسّ من «صميم هوّيتهم». إنهم لا يشعرون أنهم مربَكون أَو قلقون جدًا لأنهم يشعرون أنهم يتولون العملية التغييرية هذه. والأشخاص المفتقرون الى الثقة بالنفس، من جهة اخرى، إما أنهم ينزعون الى التمسُّك بشخصية ما، أو أنهم يستخدمون، بكيفية واضحة، وجوهًا مختلفة لكل حالة، لذا فأنت لست واثقة تمامًا، غالبًا، من ستصادفين! إنهم يعرفون أن الوجوه التي يستخدمونها هي غالبًا غير ملائمة لحالات معيّنة، سوى أنهم يحسّون بعدم القدرة على ضبط تصرُّفهم.

إن الاحساس بالعجز هو شأن رئيسي لمشكلات الثقة بالنفس. والأشخاص الذين يشعرون بهذه الطريقة قد تكون أُسيئت معاملتهم من جانب شخص ما أَو من بعض الأشخاص الذين استغلّوهم عندما **كانوا** عاجزين، بالفعل. والطريقة الأكثر فعالية التي أَعرفها من أجل تغيير هذا النوع من التفكير، هو تحديد المتهمين (= المجرمين) كما شرعنا في العمل في الفصل الأخير.

اكتشاف هوّيتك

وهكذا، افتراضًا أنك اقتنعت الآن بقيمة اكتساب مزيد من معرفة الذات، سيكون من المساعد والمفيد البدء بطرح الاسئلة التالية على نفسك.

أي نوع من الأشخاص أنا؟

إن من أصعب مظاهر مهنتي هو أنني غالبًا ما أُسأل القيام بإشارات أو إلماعات للأَشخاص. إن عملية تدوين شخصية المرء، واستعداداته، ومهاراته، عادةً على قصاصة ورق لهي عمل مرعب، غير أنني أتصوَّر أَن معظمنا نختبر، حتى، صعوبة أكبر فيما لو طُلب إلينا القيام بتمرين مماثل على أنفسنا! بوسعك أن تختبري نفسك بإكمال التمارين من ١٠ – ١٢، في القسم الرابع من هذا الكتاب.

إن معظم الأشخاص، عندما يُسألون أَنْ يصفوا أَنفسهم، تراهم يبدأون بالتحدث عن «الأدوار» التي لهم في الحياة، مثلًا، معلّمة، أُمّ صبييّن، لاعبة تنس، ربة منزل. لذا، إذا كنت تشعرين أنكِ مرتاحة في البدء من هذه النقطة، فابدأي بتسجيل تصرُّفك، ومشاعرك، وأفكارك في كل واحد من الأدوار التي «تمثّلينها». دوّني، وحسب، ما يخطر في بالك، دونما تفكير شاقّ، أولًا. بوسعك دومًا أن تضيفي، في ما بعد. مثلًا، إن لائحتي قد تبدو على هذه الصورة:

دوري كأُمّ

- **تصرُّفي** – العناية والسهر على؛ التشجيع؛ التعليم؛ الإصغاء؛ التعلُّم؛ الطهو؛ تدبير شؤون المنزل.
- **مشاعري** – دافئة؛ مُحِبَّة؛ حمائية؛ محبَطَة؛ مغضبة؛ سعيدة؛ مثارة؛ محتارة؛ راضية.
- **أفكاري** – التساؤل كيف تقوم سائر الأُمهات بذلك؛ الحكم على الأمور الصائبة والخاطئة؛ تخطيط المستقبل؛ تذكُّر ذكريات التوق الى الماضي؛ مقارنة طفولتي بطفولة أولادي؛ التساؤل عمّا إذا كنت جدّ حمائية.

دوري كاختصاصية في المعالجة

- **تصرُّفي** – الإصغاء؛ التشجيع؛ التعليم؛ منح المعلومات؛ القيادة؛ المتابعة؛ المجابهة.

• مشاعري – مُحِبَّة؛ مطمئنة؛ مثارة؛ مهتمة؛ راضية؛ مرتاحة؛ محَبَطَة.

• أفكاري – مخطِّطة؛ ناظرة الى الاحتمالات المختلفة؛ مقارنة؛ متسائلة عمّا إذا كنت فعّالة.

إن إكمال هذا النوع من التمرين يمكن أن يساعدنا على صنع صورة جدّ واقعية عن نوع الشخص الذي هو نحن. وإننا نجد أن بعض «الموضوعات» ما تفتأ تبرز على نحو غير متوقَّع (مثلًا، تصرُّفي المُحِبّ؛ وعادتي في مقارنة نفسي)، أَو أَننا نبدو أَننا نختبر شعورًا معيّنًا في معظم أَدوارنا (مثال ذلك، إثارتي وإحباطي).

بوسعنا غالبًا أن نتعلَّم، حتى، أكثر بمقارنة دور ما مع دور آخر. وملاحظة أي منهما يمنحنا فرصة تمرين جانب ما من أنفسنا هو أقلّ استخدامًا عمومًا، أَو ما يمنحنا المدى الاكثر من أجل الاسترخاء «وكوننا أنفسنا»، وحسب.

ما هي نقاط قوّتي وضعفي

إن الأشخاص الواثقين بأَنفسهم يدركون معًا نقاطهم الصالحة ونقاطهم السيئة، ويشعرون بالارتياح تجاه الأشخاص الآخرين، الذين يعرفون هذه أَيضًا. وقد وجدت أَن الأشخاص الذين يحضرون مقرَّراتي بوسعهم بكيفية أكبر، مشاطرة النقاط الأَخيرة بسهولة اكثر من مشاطرتهم النقاط الأُولى!

لسوء الطالع، بالنسبة الى الكثيرين، فإنه يبدو، مع ذلك، أنه ليس مقبولًا، من الناحية الاجتماعية، مشاطرتهم نقاط قوّتهم صراحة الواحد منهم مع الآخر.

مثلًا، حتى في هذا العصر التنافسي، لدى اطّلاعنا على معظم طلبات الاستخدام، نلاحظ ميلًا بارزًا لدى الناس – وخصوصًا النساء – الى «الحذر» من حيث «بيعهم» أَنفسهم بثمن أقل... وبالوسع ملاحظة هذا الميل كذلك في الأعمدة الشخصية في الصحف والمجلات حيث

يعلن الكثيرون عن أَنفسهم على أَمل العثور على أصدقاء أو شركاء. ههنا، غالبًا جدًا ما يُستخدم الظرف أَو الفكاهة كتغطية للارتباك في الإعلان عن مزاياك صراحة على الجميع.

إن الأَشخاص الذين يفتقرون الى الثقة بالنفس عادةً ما يكون لديهم جرعة قوية جدًا من رسائل الانزواء، مبرمجة في أنفسهم، وغالبًا ما يحتاجون الى ترياق قوي جدًا لإبطال ذلك! إن تمرينيّ التباهي الرقم ١٢ (الاعلان الذاتي) والرقم ٢٠ (التباهي) هما الأكثر فعالية وتعزيزًا جيّدًا بالنسبة إلى أي شخص يشعر أَن احترامه الذاتي يحتاج الى «إعادة شحن» بين الفينة والفينة. ولا تقلقي، فأنا شخصًبا لم أعلم بأي «جرعة مفرطة» قد تسبّبت لهم حتى الآن بأن يغدوا مدمنين، قد أصبحوا، حقًا، مدمنين دائمين! مارسيهما حتى يسعك، علنًا، أَن تروي نقاط قوّتك بطريقة مسترخية، مستعملة صوتًا قويًا، وجليًا دون أن تغدي مقهقهة أَو مشلولة بفعل تصرُّفات خرقاء اخرى.

وبالمماثلة، مارسي التمرينين الرقم ١١ (نقاط القوة والضعف)، والرقم ١٢ (الإعلان الذاتي) اللذين سيساعدانك على الاعتراف بأخطائك ونقاط ضعفك الشخصية. فإنهما سيعينانك على أَن تكوني أكثر تقبُّلا لنفسك وتسامحًا معها. لقد وجدت أن معظم الاشخاص الذين يفتقرون الى الثقة بالنفس لديهم توقّعات من ذواتهم مستحيلة. فغالبًا ما هم لا يتطلّبون أَقلّ من الكمال من ذواتهم، ويتأكلّهم الذنب لكونهم لا يسلكون أَو يقضون حياتهم وفق هذه المعايير الدقيقة. والشيّق في الأمر، هو أَن لديهم نزعة إلى توقُّع هذه المعايير من أشخاص قد صنّفوهم «نماذج» لهم من حيث الثقة بالنفس. وكشخص يجد نفسه تكرارًا في هذا الوضع، أَودّ القول إنه متعب جدًا الوقوف فوق تلك القاعدة، ما لم تكوني، بالطبع، مصنوعة من حجر، حقًا!

فضلًا عن ذلك، ان هذين التمرينين سيوفّران أساسًا جيدًا جدًا منه تُمارَس التقنيات التوكيدية من أَجل التغلُّب على النقد. وسأناقش هذا في

الفصل التالي.

ما هي قيمي؟

لعلّ أعظم العلامات الدالّة على انعدام الثقة الداخلية بالنفس هي الصعوبة الدائمة في مجال اتخاذ القرارات. وتُصوَّر هذه الصعوبة أحيانًا على نحو بيّن جدًا عبر تصرُّف بكيفية نموذجية وتسويفية، ولكنها قد تتخذ ايضًا الشكل المناقض. فغالبًا ما يتخذ الناس القرارات بسرعة فائقة، لأنهم متحمسون لسلوك الطريق المألوف، الأمين، الأمر الذي يعني أَنهم، في واقع الحال، قد تجنّبوا اتخاذ أي قرار حقيقي.

مهما يكن «العَرَض»، فإن سبب المصاعب المستمرة في اتخاذ القرارات، ذو علاقة حتمًا، تقريبًا، بالشخص نفسه، من حيث كونه غير واثق تمامًا من قيمته.

لكي نشعر أَننا أقوياء بأَنفسنا، نحتاج الى أن يكون لنا مجموعتنا الشخصية من «الأوامر» أو «القواعد» التي نعيش حياتنا بحبسها. قد نختار أَن نعيد النظر فيها باستمرار ونعدّلها، أو نكفيّها عندما نتبدّل شخصيًا، وتتبدّل حياتنا، غير أَنه يتعيّن علينا دومًا أَن نكون مدركين الاطار الأساسي الذي نعمل فيه.

عندما يشرع الناس بادئ ذي بدء في القيام بعمل شخصي، تراهم غالبًا ما يُصدَمون عندما يدركون كم هم مشوَّشون في فلسفتهم الحياتية الخاصة. إنهم يدركون أَنهم، بكيفية لاشعورية، قد حملوا خليطًا من القيم من أُمهاتهم، وآبائهم، ومعلّميهم، وزعماء الكنيسة، والسياسيين، وأرباب عملهم، وزوجاتهن (أزواجهن، بالنسبة الى النساء)، وأصدقائهم، وسائر الأشخاص ذوي الشأن في حياتهم. وغالبًا ما تكون هذه القيم متناقضة بعضها مع البعض الآخر. ولقد اختبرنا، الى درجة كبيرة أَو قليلة، التأثرات الموهِنَة لهذا النوع من النزاع الداخلي الذي لا نهاية له:

أَحسب أنه ينبغي لي أن أَقول له شيئًا ما، ولكنني أَعرف أنه يتعيّن عليّ ذلك...

لعلّه، إذا ما فعلت، قد يعتقد أنني حمقاء، ولكنني إذا لم أَفعل فقد تعتقد أنني سخيفة. ربما يجب أَن أفعل ما تقترحه ميري، ولكن، من جهة اخرى فإن دجون لا تقوم بذلك بهذه الكيفية. جاء في هذا الكتاب أَن علينا دومًا أَن نكون كذلك، ولكن جاء في هذا الكتاب الآخر أنه يجب أن نكون هكذا...

عندما نجد أَنفسنا مفكرين بهذه الطريقة باستمرار، فإننا نكون تحت سيطرة **الخوف** - الخوف الذي يكاد يكون متجذرًا تقريبًا في رعب من النبذ متأصل عميقًا. والثمن الذي نعلم أَن علينا غالبًا دفعه لكي يكون لدينا نظام قيم واضح، خاص بنا، هو أَن **بعض** الأشخاص قد لا يحبّون أفكارنا وتصرُّفنا، وقد لا يودون أَن يكونوا معنا - تلك هي الحقيقة. والوهم المرعب هو أَن **لا أَحد** يرغب في معرفتنا!

إذا كنا نرغب حقًّا في أَن نكون واثقين بأنفسنا، يتعيَّن علينا ان نكسر عادة محاولة إرضاء كل الناس، كل الوقت!

لقد تعمّدت استعمال كلمة **عادة** لأنه من المهمّ أَن نتذكّر أَن هذا التصرُّف هو تصرُّف **متعلَّم**، ولذلك يمكن أن يكون **غير متعلَّم**. ربما تمّ تعلُّمه في الطفولة، في سن كنا فيه أَصغر من أَن نتعرَّض لخطر النبذ، وفي وقت احتجنا، فيه حقًّا، الى كل المكافآت التي أَحرزناها من خلال كوننا «فتيات لطيفات».

كثيرات من النساء الناجحات ما يزلن يحاولن إرضاء أُمهاتهن وليس أَنفسهن. إن امرأَة كانت حديثًا مصلّية (= متسابقة تلي السابقة أَو الفائزة الأولى) في «مباراة صاحبات الأعمال السنوية» تروي هذه القصة الموحية من مجلة «صفحات» (العدد الصادر في آب ١٩٨٨):

ذكر مقال نُشر في صحيفة قومية أَن وجبة عشاء أُسرتي تتألف عادة من طعام مجهّز في المطعم، أحمله معي الى المنزل. وقد اتصلت بي أُمي تليفونيًا، وهدَّدت

بالكتابة الى الصحيفة، ذلك بأنها انزعجت كثيرًا من أنني لم أطهُ وجبة كاملة، فطمأنتها إلى أن المقال قد أعطى انطباعًا مضلِّلًا.

إن القيم التي عفَّى عليها الزمن حول ربّة المنزل هي بعض أَصعب الأُمور الممكن زحزحتها. كثيرات منا ما يزلن يشاطرن المشاعر التي يعبّر عنها هذا الاقتباس عن إرما برومبيك:

لا أحد يدري ما قُسط له من العمر، ولكن لديَّ رعبًا من جرّاء مغادرة هذا العالم، وليس هناك أحد من أفراد الأُسرة جميعًا يعرف كيف يستبدل لفّة ورق تواليت في الحمَّام.

من حسن الطالع، أن العالم، كمجموع، يبدو أَنه قادر على أَن يضمّ عددًا لا يحُدّ من الأشخاص ذوي الفلسفات المتباينة، ولكن غالبًا ما يكون اولئك الذين يفتقرون الى الثقة بالنفس قد عاشوا عيشة «محميَّة»، وعالمهم الشخصي قد يكون صغيرًا جدًا، ومحدودًا في إمكاناته. وما إن نشعر بالأمان وبالثقة، بالنسبة الى قيمنا الخاصة، حتى نكون في موقع أقوى لمدّ آفاقنا وتوسيعها. سنبدأ في التشوُّق الى الناس والبحث عنهم - والعثور عليهم - الناس الذين يكون نبذهم إيانا أقل احتمالًا، الناس الذين إما أنهم يشاطروننا قيمنا الخاصة وإما الذين هم واثقون بما فيه الكفاية من أنفسهم من كونهم قادرين على احترام الاختلافات لدى الآخرين.

فَهْم شخصيتك

إذا كنت قد قمت بالردّ على الأسئلة السابقة، وأنهيت التمارين الملائمة في القسم الرابع، فإنك، على وجه الاحتمال، قد كوَّنت صورة مركّبة تمامًا عن نفسك. وقد حان الوقت الآن لكي تحاولي تعزيز هذه المعرفة، بحيث أنك تستطيعين أن تري «الحطب» (= الخشب)، كما ترين «الشجر». بوسعك أن تحكمي هل ان بعض الفسحات أو المناطق، قد أُفرط فيها النمو، وكسيت بالشجر، أو ما إذا كان يتوفر لبعض الشجيرات المجال والغذاء الكافيان، أو ما إذا كانت بعض الأنواع أو

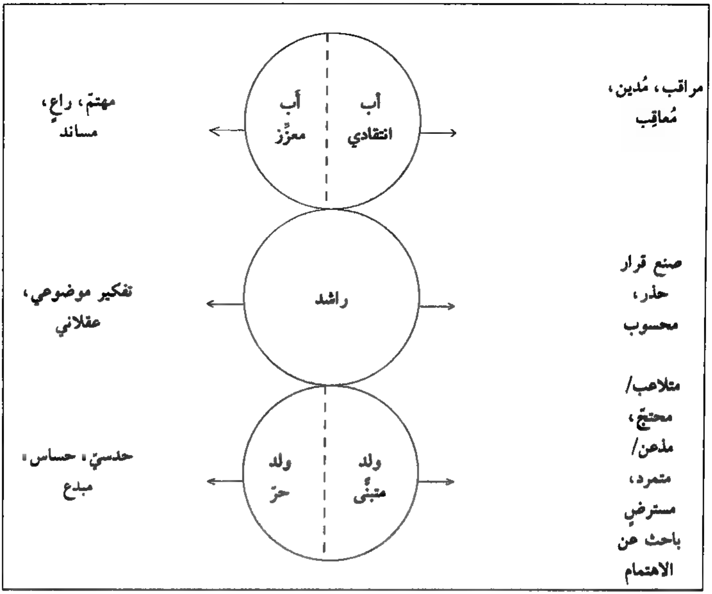
الفصائل تستطيع التعايش بتناغم مع سواها من الأنواع، أو ما إذا كنت مضطرة - من أجل «المجموع» - لأن تستأصلي، بلا أي شفقة الأنواع المريضة والمتعارضة. إذ ذاك، ستكونين في موقع أفضل لكي تحكمي هل ذلك عمل مناسب يقوم به حراجي شخصيًا، أم أنك قد تحتاجين إلى تعبئة بعض العمّال الإضافيين، أو إلى الخبرة المهنية بين آن وآخر.

عندما نباشر تحليل أي مسألة أو مشكلة، فإن العمل ضمن نظام إنما يساعد. هناك الآن كثير من «الأنظمة» السيكولوجية المختلفة متوفرة لنا. وواحد منها وجدته شخصيًا، وكذلك وجده كثيرون من الأشخاص مفيدًا، هو **التحليل التعاملي**

التحليل التعاملي هو نظرية أَوجدها العالم النفساني الاميركي إريك برن. وقد لاقت شهرة لأنها كانت بسيطة نسبيًا، وتستخدم لغة كل يوم، بدلًا من استخدام اللغة الأكثر تقنية وتعقيدًا، التي بدأت تسيطر مع نمو السيكولوجيا، من حيث المستوى العلمي. وفي القسم الرابع، اوردت تمارين عدة في **التحليل التعاملي** وجدتها مفيدة جدًا. إن معظم الناس يقولون إن النظرية تبدأ بأن تغدو حيّة، وحسب، عندما تشرع في تطبيقها على شخصيتك وحياتك الخاصة عبر التمارين، لذا لا تُغرى بأن تتجاوز العمل التطبيقي!

في هذه الأثناء، سأعمد، بإيجاز، الى تلخيص أجزاء أَو أقسام النظرية التي هي وثيقة الصلة، بصورة خاصة، ببناء الثقة بالنفس.

←



ملاحظة: ألفت النظر الى أن كلمة «الأب» تقوم مقام أحد الوالدين - الأَب أو الأم - ولكن، اختصارًا، استعملت لفظة الأب...

التحليل التعاملي

كما هي الحال بالنسبة الى التحليل الفرويدي، يقترح التحليل التعاملي وجود ثلاثة أقسام متباينة جدًا في الشخصية، يسمّيها برن **احد الوالدين** (= الأَب او الأم)، و **الراشد** (= البالغ)، و **الولد** (او الطفل). إن هذه الأقسام المختلفة من شخصيتنا تُسمّى **حالات أَنا**، أي أنها مجموعات مشاعر تؤثّر في تصرُّفنا. ومع تطور النظرية، أَصبح لهذه الأقسام فروع ثانوية، والأكثر استعمالًا وشيوعًا منها هم: **الأب الانتقادي، والأب المعزِّز، والولد الحرّ، والولد المتبنّى.**

والرسم المنشور أعلاه يُستخدم لتمثيل النظرية الأساسية.

إن الجدول الرقم (٢) هو مخصَّص لمساعدتك على تحديد حالات

الأنا هذه في شخصيتك، وفي شخصيات الأشخاص الآخرين، بملاحظة علامات التصرُّف المقولبة.

وهذه بعض النقاط المهمة التي ينبغي تذكُّرها حول حالات الأنا:

• ان المشاعر التي تحكمها هي متجذِّرة في اختبارات طفولتنا. لقد «بُرمجنا» اوتوماتيكيًا لكي نتصرَّف بطرائق معيّنة عندما نعود فنختبر، مجددًا اختبارات من طفولتنا، في حياتنا الراشدية. مع ذلك، فنحن أحيانًا مدركون، شعوريًا، هذه المشاعر.

• نحن نتحرك دخولًا وخروجًا بالنسبة الى هذه الحالات، ولكن في أي نقطة واحدة معيّنة في حينها، تميل حالة ما الى تمثيل دور «المتمتع بالسلطة العليا»، وتمارس علينا التأثير الأكبر في تصرُّفنا.

• لكي نحسن الاتصال بالآخرين، ينبغي لنا أَن نكون في حالة أنا تكتمل، ولا تتضارب مع حالة الأَنا لدى الشخص الآخر (انظر الجدول الرقم [٣]).

• إن بعض حالات الأَنا إنما هي أكثر ملاءَمة من سواها بالنسبة الى حالات خاصة. مثلًا، ان حالة الراشد ملائمة لصنع قرارات عقلانية، من مثل لمن يجب أن تقترع في الانتخابات العامة؛ واي مقرِّر تعليمي هو اكثر ملاءَمة لك،

وهلُم جرًّا؛ حالة الولد الحر ملائمة للهو، من مثل حضور حفلات الأُنس والسمر؛ ووصال الحبيب.

إن الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس، يختبرون المشاكل التالية بالنسبة الى حالات الأَنا الخاصة بهم:

←

الجدول الرقم (٢)

الأب الانتقادي	
كلمات وجُمل	«يجب»، «ينبغي»، «إفعل»، «لا تفعل»، «مطلقاً»، «دوماً»، «جيّد»، «سيّئ»، أطلب، عاقب، انزع الى النقد، ألحّ، «لا يسعك»، «لا تقل لي ذلك»، «لو كنت مكانك»، «لا تسأل، إفعل ذلك»، «لماذا لا»، «ليس ثمة حاجة».
إيمـاءات ووِضعات	التأشير بالإصبع، قرع الطاولة، اليدان على الخصر، التقطيب، العبوس، تحريك العينين الى أعلى اشمئزازاً، جبين متغضّن، الرأس منحنٍ الى الوراء، أو مشدود الى الأمام، النظر من فوق إطار النظارتين.
نبرات الصوت	مُدينة، قوية، مزعجة، لطيفة، ولكنها تُظهر الشعور بالتفوّق، ساخرة، معاقِبة، ساخطة، آمرة.
الأب المعزِّز	
كلمات وجُمل	يهتمّ، يدعم، يساعد، يحمي، يعلّم، يعين، يربّي، يلتفت، يسهر، يا للمسكين، مهلًا، دعني أُساعدك، لا تقلق، سأحمله اليك، ستكون على ما يرام، سأحميك، استرخِ، الأَمر حسن.
إيمـاءات ووِضعات	تربيتة على الظهر، ذراعان مفتوحتان، ابتسامة، احتضان، مؤاساة، لمس، هزّ الرأس، تعاطف أو عينان فخورتان، حبّ، تشجيع.
نبرات الصوت	متعاطفة، مهتمّة، قلقة، مُحِبّة، مسانِدة، ملطِّفة، ناعمة، مؤاسية.

الراشد	
كلمات وجُمل	كيف، متى، أين، لماذا، مَنْ، احتمال، معطيات، حسبان، اختبار، معلومات، حساب، قرار، بديل، نتيجة، حلّ مشاكل، إحصاءات، خيارات، أرى وجهة نظرك، أفهم، أتعرّف الى.
إيماءات ووِضعات	اتصال على مستوى العينين، وضعة مستقيمة (غير صلبة)، رأس منحنٍ قليلًا، مظهر الوثوق بالنفس، تيقُّظ، انبساط (=انفتاح) حُسن الانتباه، مظهر الإصغاء الإيجابي.
نبرات الصوت	صافٍ، واثق، هادئ، متوازن، مسترخٍ، مستفهم، ميل الى التوكيد والجزم ذاتي.
الولد الحرّ	
كلمات وجُمل	لهو، هتاف يُعبّر به عن الإبتهاج، فرح، سحر، مبتكر، خيال، حدسي، مقدّس، حب، حقد، طبيعي، عفوي، اتمنّى، أُريد، أوه، يا هذا! أَوتش (صوت يعبَّر به عن الألم او الاستياء المفاجئين)، أُوغ! ضحك.
ايماءات ووضِعات	وِضعة غير مكبوتة، حرة، عفوية، مرخية، مبتهجة، عينان برّاقتان، حركات مبالغ فيها.
نبرات الصوت	ضحك بطني (= مكبوت)، عالٍ، صاخب، حرّ، مثار، مقهقه، قويّ، خافت.
الولد المتبنّى	
كلمات وجُمل	رجاءً، آسف، يثور، يتكيّف، يطيع، يُذعِن، أجل، يا سيدي، لا، يا سيدي، شكرًا لك، ينبغي لي، يجب عليّ، كان يجدر بي، متلاعب، هل أحسنت صنعًا؟ لا أستطيع، سأحاول، حبذا لو، هذه ليست غلطتي، في أَحد الأيام المقبلة.

ايـمـاءات ووضعات	«تبويز»، تقطيب، حزين، بائس، عاجز، كتفان منخفضتان، مكتئب، عينان تنظران إما الى أسفل أو الى أعلى، تجهُّم الوجه، رأس منحنٍ الى جانب، مظهر يائس.
نبرات الصوت	مُغْرٍ، «نقّاق»، متذمر، مسترضٍ، صهيلي، مغمغم، مدمدم، محتجّ، طالبًا إلاذن، مذعن.

الجدول رقم (٣)

تعاملات متوازية مكمّلة

هذه تعاملات تحدث عندما يكون الشخص هدف الردّ في حالة الأنا التي يخاطبها بالفعل المتحدث، ولذا فإنه/إنها يردّ بطريقة «متوافقة» لعبارة المتحدث أو سؤاله - كلا الشخصين يشعر أنه على طول الموجة نفسها.

أمثلة

المتحدث: «أعتقد أن الحكومة يجب أن تخفض الضرائب عن كاهل ذوي الأجر المتدنّي، وتشرع في القيام بعملها بكيفية صحيحة، ألا تعتقد ذلك؟»

المُخاطَب: «بلى، لقد آن الأوان لكي يُظهر المسؤولون إنهم يهتمون حقًا بالناس.».

* * *

المتحدث: «أنا مهتمّ بدراسة مقرَّر لتدريب المعلّمين، بالطبع، وأنا أُحاول أن أقرّر أي مقرَّر سأتبعه.»

المُخاطَب: «أحسب أن الأمر سيتوقّف على ما إذا كان ذلك مهمًا بالنسبة اليك ان تجد مقرَّرًا في دائرة للفن ممتازة. لقد بلغني ان الدائرة الموجودة في مانشستر ذات سمعة طيبة.».

* * *

المتحدث: «حفلة الأُنس والسمر هذه تبعث على الملل والضجر.»
المُخاطَب: «أليست كذلك؟ هيا بنا نبدأ ببعض الرقص.».

* * *

المتحدثة: «لقد أضجرني العمل المنزلي، وأشعر أنني سأُعلن الاضراب!».
المُخاطَب «اذا كففت عن النواح وشرعت في العمل، فلن تشعري بالاكتئاب.».

* * *

المتحدّث: «رجاءً، أسرع في إرسال التقرير إليّ، ليس بوسعي الانتظار النهار بطوله.».
المُخاطَب: «أنا آسف، ما اسخفني! كنت مستغرقًا في أحلام اليقظة. سأقوم بذلك على الفور.».

تعاملات متضاربة **الجدول رقم (٤)**

هذه تعاملات تحدث عندما يكون الشخص الذي يردّ (المُخاطَب) في حالة أَنا متباينة بالنسبة الى حالة أَنا المتحدِّث الذي يخاطب بالفعل. ان هذين الشخصين لن يعملا، على ذلك، على طول الموجة نفسها، وسيتضارب مسلكاهما.
المتحدث: «رجاءً، هل لك أَن تطلعني على الثمن؟».
المُخاطَب: «أَلا يسعك أَن ترى ذلك بنفسك، إنه مدوَّن على الظاهر!».

* * *

المتحدِّث: «وُو! تبدين حقًا رائعة الليلة، لنقم بالمعانقة!».
المُخاطَبة: «الوقت متأخر، عليّ أَن استيقظ في السادسة صباحًا غدًا.».

* * *

المتحدِّث: «يبدو أنك تعب ومرهق من فرط العمل، أَحسب أَن عليك أن تنقطع عن العمل في نهاية الاسبوع.».

المُخاطَب: «أنا لست متعبًا كما كنت في الاسبوع الفائت، وإذا لم يُنْجز هذا المشروع من اليوم الى يوم الاثنين، فإنني لن أحصل على أي أجر.».

* * *

المتحدِّث: «إني أشعر حقًا بالعصبية بشأن ذلك، ماذا تعتقد أنه أَفضل ما يمكن القيام به؟».

المُخاطَب: «آه، رباه، اذا كنت تشعر هذا الشعور السيّئ، فدعني أقوم به نيابةً عنك؟».

• ان قدرتهما على العمل، بكيفية جيدة، في حالتهما الراشدية قد تضعف أو تفسد بصورة خطيرة. إنهما سينزعان إلى العمل غالبًا جدًا في حالتهما الطفولية المكيَّفة (أي أنهما سيكونان مفرطيّ القلق، بالنسبة الى تأثير تصرُّفهما في الآخرين). وهذا سببه، على وجه الاحتمال، أنهما تأثّرا كثيرًا في طفولتهما، من قبل الراشدين الذين، بدورهم عملوا غالبًا جدًا في حالاتهم الوالدية. لذا، فهم لم يمنحوا قط أولادهم فرصة إنماء ثقة بقدرتهم على اتخاذ القرارات.

مثلًا، هل أنك ما تزالين مرتبطة بصلة عاطفية مع أَي من والديك، أم معهما جميعًا؟ هل أنك ما تزالين تحاولين ارضاءهما، او بكيفية بديلة، إزعاجهما؟ هل تنظّفين المنزل بسرعة عندما تعلمين أنهما آتيان للإقامة فترة من الوقت؟ هل أنك تشتاقين إليهما بحيث تغدين مثارة كما لو كان السبب عمل جديد أَو صديق؟ أَم أنك ما تزالين زوجة لشخص ما لأَن والدتك قالت لك إنه لا يناسبك؟ هل أنك ترتدين عمدًا بعض الثياب عندما ترين والدك، على سبيل البيان، وحسب. إذا كان هذا النوع من التصرُّف ينجح

بالنسبة اليك، فأنت لست وحدك؛ فأنا أسمع الكثير من القصص المشابهة كل أسبوع.

• إنهما غالبًا ما يخلطان رسائلهما الراشدية مع رسائل والديهما. ان عبارة التحليل التعاملي لهذا التشوُّش هو «التلويث».

مثلًا، هل اتخذت يومًا ما قرارًا حسبت، في حينه، أَنه قرار عقلاني (باختيارك عملًا، أَو مقرَّرًا دراسيًا، او ملابس)، ولكن لدى التفكير أدركتِ أن ما تقومين به حقًّا هو ما حسبت أن عليك القيام به، وليس ما هو الأَفضل لك، وفي مصلحتك؟ لعلك كنت تتسوَّقين في فترة تخفيض الاسعار، وعرض لك هذا النوع من الاختبار. ترين ثوبًا يعجبك وتعرفين جيدًا أنه مثالي بالنسبة الى العمل. إن الراشد الحقيقي فيك قد وجد أن بمقدورك شراء الثوب وأن الثمن جد معقول. غير أَن أحد والديك النزَّاع الى الانتقاد يتسلَّل (متنكّرًا بمهارة كمنطق راشدي)، ويقنعك بأَن الصفقة ستكون متهورة. (أَلم تفتأ أمّك تردّد أنك لا تحتاجين الى غير ثلاثة أثواب للعمل، بوسعك دومًا ارتداؤها.) وتذهبين الى المنزل، وتؤجلين المسألة الى اليوم التالي، وتدركين أنك كنت حمقاء لعدم شرائك الثوب. وتعودين الى الحانوت، ولكنك تجدين أَنه بيع!

بالطبع، بوسعنا جميعًا أَن نعيش من دون الثوب الغريب، ولكن لعلك قد تذكرين هذا النوع من «التلوُّث» الذي يصيب بعض القرارات الرئيسية في حياتك.

• هناك معارك داخلية متكررة بين حالات الأنا من أَجل موقع السيطرة. مثلًا، هل تجدين نفسك مفرطة الانفعال عندما تحاولين أَن تكوني متفهمة ومنطقية؟ أَم هل أنك تجدين نفسك مفسدة البهجة عندما يحاول كل امرئ ألّا يتحفظ، أَو بدلًا من ذلك، عندما تمثّلين دور المهرّج عندما يحاول الآخرون التحدُّث بجديّة اليك؟ هل تجدين أَن نبرة دكتاتورية - نزاعة الى السيطرة تتسلل

الى صوتك عندما تحاولين تعليم أحَدهم مهارة ما؟ هل ترددين كلمة «آسفة» عندما تعلمين حقًا أن الغلطة لم تكن غلطتك؟

• إنهما يجدان نفسيهما في حالة أَنا غير ملائمة للمناسبة. مثلًا، هل أَنك تتضاربين في آرائك غالبًا مع الآخرين؟ هل لديك الشعور بأنك لا تتكلمين اللغة نفسها؟ هل أن تصرُّفك أخرق غالبًا؟ هل يشعر الآخرون بالارتباك من جرّاء تصرُّفك؟

• إنهما، غالبًا، يقنّعان، من دون معرفة، ربما، تصرُّفهما بظهورهما بمظهر العمل بحالة أَنا واحدة عندما يكونان، في الواقع، يعملان بحالة أَنا اخرى. (عندما يقوم شخصان أو أكثر بهذا عقب نمط منتظم وقابل للتنبؤ به، فإنه يُسمَّى «لعبة»). مثلًا، هل تمثّلين (دور «الفتاة الصغيرة» من أجل أن تجعلي شخصًا ما يقوم بشيء تعتقدين أن عليه القيام به؟ هل أنك تتظاهرين بأنك توافقين شخصًا ما على رأيه، أَو تبدين أنك تصغين بانتباه، وحسب، من أَجل إرضائه؟ هل تقومين بأشياء لأشخاص آخرين، على سبيل مساعدتهم، عندما تكونين قائمة بذلك، في الواقع، إما لأنك ألغيت البدائل، أو رغبةً منك في الإرضاء؟

إن التحليل التعاملي قد يساعدنا على فهم فلسفتنا الحياتية العامة، وكذلك فهم هذه التصرُّفات والمشاعر الأكثر تحديدًا. إنه يقرِّر، بالاشتراك مع معظم النظريات السيكولوجية الأُخرى، أن موقفنا العاطفي او الانفعالي الأساسي تجاه أنفسنا، والآخرين، والحياة، عامةً، إنما يبدأ في السنوات المبكرة من طفولتنا. يقدّم طوماس هاريس، في كتابه الذي لقي رواجًا منقطع النظير **أنا على ما يرام - أنتَ على ما يرام** (الصادر في منشورات پان سنة ١٩٧٠) أَربع «فلسفات» أساسية نموذجية يتبنّاها الأَولاد نتيجة اختباراتهم المبكرة، وهي تنزع إلى التأثير في تصرُّفهم طوال حياتهم الراشدية. وهو يسمّيها مواقف حياتية، وبالوسع تلخيصها كما يلي:

• **أنا لست على ما يرام؛ أنت على ما يرام** - هذا موقف طبيعي بالنسبة الى المولودين حديثًا، الأطفال العاجزين أو الضعفاء الذين يعتمدون كليًا على الراشدين. إن بوسعهم، وحسب، أَن ينتظروا، بكيفية سلبية، ما لديهم من «أقوال»، عبر اعمالهم التي تنمّ عن الاهتمام، سواء أكانت قيّمة ومستحقة أم لا. إن الموقف الأساسي من الحياة هو: «حياتي لا تساوي كثيرًا؛ أنا لست شيئًا بالمقارنة معك.».

• **أنا لست على ما يرام؛ أنتَ لستَ على ما يرام** - هذا هو الموقف الذي يبلغه الأولاد عندما - يُهملون، ولا ينعمون بالحب، أَو عندما تساء معاملتهم من جانب الراشدين المسؤولين عنهم. لقد عجزوا عن ايجاد طريقة لحماية أَنفسهم، ويشعرون أن ليس ثمة من أمل. إن موقفهم الأساسي من الحياة هو أَن الحياة لا تساوي أي شيء على الإطلاق؛ ولكأننا أموات. لذا، ليس من أهمية لما نقوم به، أو من نصيب بالأذى.

• **أنا على ما يرام؛ أنتَ لستَ على ما يرام** - هذا الموقف هو نتيجة إيجاد الولد طريقة للدفاع عاطفيًا عن نفسه/ أو نفسها، من الأَذى الذي عاناه على يديّ الراشدين. غالبًا ما يكون هذا الأَذى ذا طبيعة قصوى ومتطرفة، ويحصل الولد على شعور بالقيمة الذاتية من مجرّد كونه بقي حيًا، مسلَّحًا دومًا للمعركة المتوقّعة. إن الموقف الأساسي من الحياة هو: «سأحصل على ما استطيع، مع أنني لا اتوقّع الكثير جدًا. حياتك لا تساوي الكثير؛ أَنت ممّن يستغنى عنه. ابتعد عن طريقي.».

• **أَنا على ما يرام؟ أنتَ على ما يرام** - مع نمو الأَولاد، وإذا ما كانوا قد نعموا بتربية «صالحة وجيدة بما فيه الكفاية»، فإنهم يشرعون في أَن يكونوا قادرين على استخدام حالة الأَنا الراشدية لديهم لكي يتمكنوا من اتخاذ قرار واعٍ، من أجل **اختيار** موقفهم

الرابع. إنهم قادرون على الانتقال من واحد من المواقف الثلاثة الأكثر طفولية لأنهم يستطيعون الآن أن يزنوا الدليل كله منطقيًا، وبكيفية موضوعية، ممّا جمعوه من اختبارهم الحياتي الاجمالي. إن الموقف الأساسي من الحياة هو: «إن الحياة جديرة بأن تُحيا، دعونا نحياها إلى أقصى حدّ.».

إن ثمة نقطة مهمة ينبغي تذكُّرها وهي أنه عندما يشعر الواحد منا بأنه جدّ قلق، أَو مهدَّد، أَو عاجز وضعيف، ينزع الى العودة إلى واحد من المواقف الثلاثة الأكثر طفولية، ويعتمد هذه المواقف الأَساسية. إن أي واحد نختار سيتوقف على اختباراتنا الخاصة في عهد الطفولة. بالنسبة الى الأكثرية الغالبة من النساء، اللواتي يفتقرن الى الثقة بالنفس، فإن الموقف المألوف هو الرقم واحد: «ان الغلطة هي غلطتي.» النساء عادةً ما يكتئبن عوضًا عن أَن يغضبن.

فضلًا عن ذلك، وكما سبق أَن ذكرنا، إن القسم الراشد في الشخصية هو غالبًا أقلّ نموًا في الاشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس، لذا فإن قدرتهم على اتخاذ الموقف الرابع الأكثر «منطقية» يُفسَد، بكيفية مفهومة. وإضافةً الى ذلك، عندما درسنا المواقف المقولبة بالنسبة الى الجنسيين، لاحظنا أَن النساء، في مجتمعنا الانكليزي، يُتَوقّع منهن أَن يكنَّ أَقلّ منطقية ويُشَجَّعن على ذلك (الراشدة)، وأكثر انفعالية أَو عاطفية (بنت)!

نصوص

من أجل مزيد من التوضيح حول كيفية تأثير رسائلنا الطفولية في حياتنا الراشدية، يقترح برن أَن نعيش جميعًا بحسب «نصّ» لاشعوري. لكأن شخصًا ما قد سبق له أَن كتب رواية حياتنا، وإنك إذا استطعت قراءَة النصّ فستعرف كيف ستكون النهاية، على وجه الاحتمال. قد يشمل «الكتّاب المسرحيون» والديك أَو أي شخص آخر، او مجموعة أشخاص يكون لهم تأثير قويّ فيك.

إن النصّ هو خليط من الرسائل اوجدت توقُّعك اللاشعوري من الحياة، وهو بدوره، يؤثّر في نوع القرارات التي تتخذها بشأن الاعمال أو الوظائف، والعلاقات، والأولويات الصحية... الخ. وهي ستساعد على تحديد ما إذا كنت ستغدو «رابحًا» أو «خاسرًا» في الحياة. وهذه الآن بعض الأمثلة المرتكزة على بعض المقولبات المقبولة عمومًا.

أمثلة على النصوص الثقافية

• **البريطانيون** – نحن متوازنون؛ نحن ذوو شأن؛ ننظر الى تاريخنا؛ كسبنا الحرب؛ لا ينبغي للمرء أن يغدو مفرط الانفعالية؛ التربية الصالحة تساوي أكثر من المال؛ الاستحمام بالماء البارد مفيد لك.

• **الأميركيون** – نحن رائدون؛ الأفراد بحاجة الى التنافس والعمل بكدّ وجدّ من أجل البقاء؛ إنه لأمر حسن المخاطرة حتى لو قصّر ذلك في أمد حياتك؛ نحن دومًا في حراك؛ حيواتنا ستتغيّر دومًا.

• **اليهود** – نحن ضحايا؛ الناس سيحاولون أن يضطهدونا دومًا؛ نحن مميّزون؛ لدى الله تعالى مخطط؛ لا تثق إلّا بالأشخاص الذين هم من نوعك نفسه؛ الدم أكثف من الماء؛ التعلُّم قوة؛ نحن مثقفون؛ الأب يعرف أكثر.

أمثلة على النصوص العائلية

• نحن آل براون كنا دومًا مزارعين؛ نحن آل ترنر ننشئ دومًا أُسرًا كبيرة العدد؛ أنتِ مثل أُمُّك تمامًا، وهي كانت دومًا ذات مزاج؛ لا أحد في أُسرتنا وصل قط الى الجامعة، نحن لم نُخلق لذلك؛ كنا دومًا من أنصار حزب المحافظين العنيدين؛ لا يسعنا إلّا ارسال واحد منكم الى المدرسة الرسمية (= الحكومية)، وأعرف جيدًا أنك ستدرك أن التربية والتعليم أكثر أهمية بالنسبة الى الصبيان؛ انت فتاة أبيك المفضلة؛ لا فائدة من كون المرء عدوانيًا (أو متواقحًا)؛ كنتَ دومًا ولدًا صعبًا.

كثيرون من الأولاء اليوم يسائلون «النصوص» التي كتبها من أجلهم

والدوهم. إنّي ارى دليلًا على ذلك من مجرّد قراءَة صفحات المشاكل في مجلات إبنتي. والرسالة التالية هي واحد من الأمثلة:

لم يكن لي أي صديق طوال ما لا يقلّ عن خمس سنوات. أعرف أن هذا قد يبدو سخيفًا، غير أن أبي قد ذكر أن الفتاة الأكبر سنًا في أسرتنا لا تتزوج مطلقًا. عمّته وأخته كانتا الأكبر سنًا ولم تتزوجا قط. إني مذعورة من هذا لأنني أرغب كثيرًا في الاستقرار مع أُسرة من صلبي في يوم ما.

وكما هي الحال مع كثيرين من الأَولاد غير السعداء، نظرت الى خارج بيتي من أجل شعوري بالقيم. إن إيماني الكاثوليكي الساذج، بدا أنه يوفّر لي كل الأجوبة؛ لقد أَوضح لماذا كنت أتألم على هذه البسيطة، ومنحني بعض الرجاء من أجل مستقبل مختلف - حتى لو عنى ذلك أَن عليّ أن أقضي قبل أن يتاح لي العثور عليه! اخترت قديسة معيَّنة لأُسمّى باسمها، وبالنظر الى حياتي السابقة، أُدهش للتأثير الذي كان لقصة هذه القديسة في تصرُّفي ومواقفي. طوال سنوات، تصرَّفت، لاشعوريًا، ومثلّث نصّ القديسة إليزابث، بوداعة، مدافعة، بكيفية هي بالحري عقيمة، عن «الفقير» ضد «الطاغية».

غير أننا لسنا مضّطرين إلى الانحناء أمام هذا النوع من القضاء والقدر. ما إن نفهم كيف أَصبحنا نوع الشخص الذي هو نحن، ولماذا نقود حياتنا في طريق الخاسر، حتى يسعنا، إذ ذاك، أَن نضع المخططات للتغيير. يمكننا أَن نتمسّك بالقوة، ونشرع في القيام بعمل الاصلاح الضروري. بالنسبة الى معظم النساء، إن هذا سيعني البدء في جذر المشكلة، أي الانتقال من **أنا لست على ما يرام؛ أنت على ما يرام** الى **أَنا على ما يرام؛ أنت على ما يرام**. نستطيع القيام بهذا بما يلي:

- **تحسين احترامنا الذاتي** - بتعلُّم أَن نحب أنفسنا ونرضى عنها، ونقود حيواتنا وفقًا لذلك. (انظر الفصل الرابع).
- **تنمية راشدنا** - باتخاذ مقاربة عقلانية، منطقية لحل المشكلة بالنسبة الى تغيير تصرُّفنا بحيث أننا نستطيع، كراشدين، أن نتلقَّن المهارات السلوكية

المقترنة بالثقة بالنفس التي عجزت طفولتنا، وثقافتنا أَن تمنحانا إياها. (انظر الفصول من الخامس الى التاسع).

داخلًا	خارجًا
١- الانسجام.	١- الخجل.
٢- الضبط.	٢- الارتباك.
٣- ادارة الوقت.	٣- الجبرية
٤- الحماية الذاتية.	٤- هويّة الأزمة.
٥- الصفح الذاتي.	٥- الكمالية.

الفصل الرابع

تحسين احترامك الذاتي

إن الأَفعال، عمومًا، تتحدث بصوت أعلى من صوت الأقوال. يتعيّن عليك أَن تبرهني لنفسك أنك ذات أهمية وقيمة. أولًا، قد يكون عليك أَن تتجاوزي قليلًا حدود الحماسة، وقد تحتاجين الى طمأنة نفسك من جديد، وربما، الاشخاص الذين تعيشين معهم، أنك لن تغرقي في بحر حب الذات. إبدأي بطرائق صغيرة بحيث تشعرين أنك تتحكّمين بالسفينة!

غيّري الطريقة التي تتحدثين بها عن نفسك

• كفّي عن تخفيض قيمة نفسك. اطلبي من الاصدقاء/ الصديقات أَن يذكّروك عندما تستعملين عبارات من مثل: «هذه أَنا، وحسب»، أَو «تلك هي، ربما، واحدة من أفكاري السخيفة، ولكن...»، أو «حسنًا، سأحاول، ولكن قد لا أكون ماهرة في ذلك»، أو «لكم أَنا حمقاء! أَنا من كان ينبغي أن تكون...»، أو «لا أُبالي...»، «بوسعي أن أَرفس نفسي...»، أَو «أَنا ميؤوس مني بالنسبة الى...»

• استعملي لفظة «**أنا**» بالنسبة الى ما تحتاجين اليه وما ترغبين فيه. استبدلي عبارات من مثل «هل تعتقد أن بوسعي أَن احصل على...»، أَو «هل كثيرًا إذا ما...»، أَو «المرء يغدو...»، أَو «لا ينبغي للناس أَن...» - بعبارات من مثل: «أَنا أُريد...»، أو «أَنا أرغب في...»، أَو «أَنا بحاجة الى...»، أَو «هل بوسعي أن...؟».

إشرعي بمكافأة نفسك

أَولًا، ضعي لائحة بما تدلّلين نفسك به من الاستضافات - إذا صح

التعبير –، وقد تجدين هذا أَصعب ممّا تحسبين. إن معظم النساء اللواتي تعوزهنّ الثقة بالنفس إنما يفعلن ذلك. ذلك بأَن السبب هو أن طفولتك، وحياتك التالية قد تكونان خلتا من هذه «التدليلات». إبدأي بالمباهج الصغيرة التي يسعك تقديمها الى نفسك، واعملي شطر تحديد «التدليلات» المميّزة.

ان لائحتي المختصرة تتضمّن شيئًا من مثل التالي:

مِلءُ قِدْرٍ من شاي إيرل غراي المخمّر حديثًا.

نزهة على المرج.

قضاء ساعة في المغطس الدافئ مع مطالعة رواية.

مشاهدة اوپرا صابونية (= مسرحية تليڤيزيونية مسلسلة تعالج مشكلات الحياة المنزلية) مع أفراد أُسرتي.

تناول الشاي في أحد مقاهيّ المفضّلة.

شراء جبنة ستيلتون.

شراء كتاب جديد أَو اسطوانة جديدة.

تناول وجبة طعام برفقة اصدقاء أَو صديقات في مطعم.

حمَّام تركي

قضاء عطلة اسبوع في الريف.

قضاء عطلة في الخارج.

إعادة تزيين غرفة نومي.

والخطوة التالية هي أَن تشرعي في منح نفسك هذه «التدليلات» في هذه الأنواع من المناسبات.

- عندما تكونين قد حاولت القيام بشيء كان صعبًا أَو مخيفًا.
- عندما تكونين قد نجحت في تحقيق هدف ما.
- عندما يكون أحدهم قد أساء اليك.
- عندما تكونين قد سمعت أنباء سيئة.
- عندما تشعرين بالكآبة.
- عندما لا تكونين على ما يرام.

• قبيل قيامك بشيء مرهق للأعصاب، مثلًا، إجراء مقابلة مع شخص ما، أَو التقدم الى امتحان، أو حتى الذهاب الى حفلة أُنس وسمر.

إعتني بجسدك

إن عنايتك بجسدك واهتمامك به لهما طريقة من الطرائق الأساسية أكثر من سواها التي تستطيعين بها إقناع نفسك بصحّتك كشخص. فلقد أَثبت البحث الحديث الآن علميًا حقيقة، حاولت الحكمة الموروثة دومًا أن تفرضها علينا، وهي أَن صحة العقل وصحة الجسم مرتبطتان ارتباطًا وثيقًا لا فكاك منه. وأعلم يقينًا أنني اضطررت أن أتعلَّم درسي بالطريقة الصعبة. ومثل كثيرين من الناس الذين أعرفهم، كان عليّ أَن أَمرض بحقّ وحقيق قبل أَن أُقرّ تمامًا بأهمية هذه العلاقة. فمنذ عدة سنوات، وردًّا على مشاكل عاطفية عانيتها واختبرتها، أنميت أعراض داء مفاصل خطير، والتهاب في الجيوب الأَنفية عضال. والآن، وقد غيّرت نفسي وحياتي، فإن الأعراض السابقة قد اختفت كليًا، والأعراض الأَخيرة إنما تظهر عندما أسمح لنفسي بأَن يتولاني فرط الضغط النفسي.

أن يعيش المرء نمط حياة واثقًا إنما يتطلّب طاقة. علينا أَن نكون لأثقات جسديًا لكي نقترب من كل طاقتنا الكامنة. أَنا أَعرف أَن هناك الكثير من الأدواء والعجز الجسدي التي لا يسعنا عمل شيء كثير لمنعها، ولكننا نستطيع، على الأقلّ، محاولة تجنُّبها. إن غالبية الاشخاص الذين أعمل معهم يقرّون بأَنهم «يدعون أجسادهم على ما هي عليه.».

إن عدم عنايتك بجسدك لهو واحد من الأُمور الكبرى التي قد يمكنك أن تخفضي بها قيمتك الشخصية.

تقليديًا، لم تنفق النساء قط الكثير من الوقت، مثل الرجال، في الحفاظ على لياقتهن الجسدية وسلامة أجسامهن. فالرياضة، مثلًا، ما تزال، بصورة رئيسية، تزجية وقت رجالية. فإذا أنت تأملت الاعلانات

التي تحاول اجتذاب النساء إلى الأندية الرياضية الصحية، أو المراكز الرياضية أَو أندية التمرينات، فإن التشديد إنما يكون دومًا تقريبًا على حقيقة أن الحركة أو النشاط إنما - يجعلانهن - يبدين جميلات. أجل، إن النساء الواثقات بأنفسهن يرغبن في أَن يبدين جميلات، ولكنه أهم حتى أَن يشعرن بأنهن على خير ما يرام!

لذا، تفحّصي أَنماطك بالنسبة الى:

• **الغذاء** - تحقّقي من القيمة الغذائية لطعامك وتناولي مكمّلات او إضافات اذا ما كنت ستغدين تحت وطأة ضغط جسماني أو ذهني. أبعدي عنك، أَو خفّفي من، كمية الأطعمة المؤذية، والمشروبات، والأنشطة.

• **النوم** - أنا أَعلم أَنني أَغدو أكثر انفعالًا وعصبية عندما أكون متعبة. هل أنك تنعمين بالقدر الكافي من النوم؟

• **التمرينات** - ليس عليك أَن تكوني رياضية متحمسة، ولكن تحقّقي من أنك تقومين بالتمرينات الملائمة.

• **الضغط النفسي** - تعلَّمي أن تتعرّفي الى العلامات في جسدك التي تشير الى أنك تعانين وطأة ضغط نفسي كثير. بالنسبة إليّ، إن ذلك يشمل النزلة (= التهاب القناة التنفسية، المصحوب بإفرازات مفرطة)، وألم الظهر، والترهُّل، والكَلَف! جدي طريقة للحؤول دون الضغط النفسي أَو حتى التلطيف من حدّته، من مثل التأمل، أَو التدليك، أَو بكل بساطة، الحمّامات الساخنة الطويلة المدى.

احترمي مشاعرك

إنها قلما تكذب. إذا كنت تُخفين مشاعرك عن نفسك، أَو عن أي شخص آخر، فإنك إنما تُخفين نفسك شخصيًا!

راقبي الأحاسيس الجسدية التي يمكن أن تمنحك مفاتيح للمشاعر التي تختبرينها. إنها غالبًا ما تكون بادية قبل وقت طويل من كون عقولنا مستعدة لإعطائنا الرسالة - أَو راغبة في ذلك. في أَحيان، قد تُوجد

العلامات في حركات أَو أحاسيس صغيرة، ولا سيما إذا كنا نشعر بعاطفة تقول لنا «رسالة» قديمة انه ينبغي أن تخضع للرقابة. مثلًا، إذا ألفيتِ نفسك تقرعين الطاولة بإصبعك من دون أي تفسير لذلك، فضخّمي الحركة وقد تجدين غضبك أو إحباطك!

جدي وسائل **ملائمة** للتعبير عن مشاعرك. فالانفعالات المكبوتة تستنفد طاقتنا، وهي عامل رئيسي في المساهمة بالكثير من المشاكل الجسدية والعاطفية التي ينزع الى معاناتها اولئك الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس. إن مثل هذه الشكاوى قد تتضمَّن: الشقيقة (ألَم نصف الرأس)؛ وألم الظهر؛ واضطرابات المعدة والأمعاء؛ والرهابات (= المخاوف المَرَضية)؛ والاستحواذات، والكآبة.

إن المشاعر هي **بحاجة** إلى تعبير جسماني، لذا امنحي نفسك الإذن الذي لم تحظي به قط في طفولتك لكي تعبّري عنها كليًا. لا تصغي الى الأَوامر القديمة من مثل: «لا تكوني طفلة بكّأة»؛ و«لا ترفعي صوتك في حضرتي»؛ و«كفّي عن التكشير كقطة من شيشر»؛ و«لا تقهقهي»؛ و«استردّي رباطة جأشك»، و«كوني شجاعة». إذا كنت حزينة، إبكي؛ إذا كنت مغضبة، واصرخي، واضربي الأَرض بأَخمص قدمك؛ إذا كنت «منرفزة»، ارتجفي، وارتعشي؛ إذا كنت سعيدة، استغرقي في ضحكة عريضة، أَو اهتفي فرحًا!

إذا كان هذا يبدو أمرًا ضخمًا جدًا (وهو يمكن أن يكون كذلك بالنسبة الى كثيرين من الأشخاص)، فابدأي بالاعتراف بوجود مشاعرك، شفهيًا، على الأَقل. إنك تحصلين على بعض الارتياح من مجرد قولك: «أَنا «منرفزة»؛ أَو «أَنا حزينة»؛ أَو «أنا محبَطة».

حذار من خفض قيمتك الشخصية. توقّفي عن بدء كل عبارة تتلفظين بها حول مشاعرك بـ«أعلم أن ذلك سخيف، ولكن...»؛ أَو «أنا آسفة، ولكن...»؛ أو «إنه لعمل صبياني حقًا من جانبي، ولكن...»؛ أَو «أَعرف أنه ينبغي أن أكون قادرة على ضبطه، ولكن...».

تأكدي من أن جسدك يقدّم رسالة متناغمة. مثلًا، لا تبتسمي عندما تعلنين غضبك، أَو لا تقطّبي جبينك عندما تعترفين بسرورك.

عدّلي نمط حياتك

تحقّقي من أنك تحيين - أَو لا تحيين، نوع الحياة الصحيح بالنسبة اليك. إن بعض التمرينات المذكورة في القسم الرابع، ستساعدك على القيام بذلك. قومي بتغييرات ستؤمّن لك، مثلًا، أن:

- بوسعك العيش وفقًا لقيمك، ما أمكنك ذلك.
- لديك الميزان الصحيح بين العمل واللهو.
- لديك نوع من العلاقات التي ترغبين فيها.
- لديك المجال والفرصة للتغيُّر والتطور.

إبدي بأفضل حالاتك

إن معظم الناس يغيّرون مظهرهم بطريقة ما بعد قيامهم بمقرَّر بناء الثقة بالنفس. قد يكون تغييرًا صغيرًا، من مثل تصفيف شعر جديد، أَو ماكياج مختلف، أَو قد يكون تحوُّلًا مذهلًا، كنمط لباس مختلف كليًا.

قد تكونين اعتمدتِ، إِما شعوريًا أَو لاشعوريًا، رسالة «غير مرغوب فيها»، تطنّ في أُذنك مفادها أَن المظهر غير ذي أهمية، أو أن الاهتمام به والمبالاة قد يعكسان غرورًا وأنانية. وقد تكونين قد عرفت أُمًّا من النوع نفسه - وأنت بعد فتاة صغيرة - مثل تلك الأُم التي شاهدتُها حديثًا لمّا كنت ابحث، وأنا برفقة ابنتي، عن بزّة رسمية للمدرسة. إن هذه البنت ذات السنوات العشر كانت تحتاج، على نحو بيّن، إلى تنورة جديدة للمدرسة، وقد راقبنا، ابنتي وأنا، بذهول، نقاش المساعدة في الحانوت والأُم حول ما لمختلف الخيارات من حسنات وسيئات. ولما تمّت صفقة البيع في النهاية، كان الخيار قد وقع على تنورة أكبر بنسبة الضعفين، على الأقلّ، من أجل أسباب توفيرية، على وجه الاحتمال، مع أَن الألماسة التي كانت تتزيّن بها الأم قد أوحت بأن التوفير لم يكن

ضروريًا. وخلال صفقة البيع، لم يُطلَب قط رأي الفتاة، ولم يقدَّم. وفي مرحلة ما، اقترحت مساعدة المبيع وقد تأثرت مثلما تأثّرنا نحن، ربما، بالعينين الصغيرتين الحزينتين، بتردُّد أَن التنورة هي طويلة جدًا. فردّت الأُم بابتسامة، قائلة: «هكذا أُحبّ التنانير، لأَنها تحافظ على حرارة لابساتها.» وهكذا، دُقّ مسمار آخر في نعش الاحترام الذاتي لدى هذه الفتاة. وستضاف بضعة مسامير أخرى، على وجه الاحتمال، عندما تشرع رفيقاتها الفتيات في المدرسة في مضايقتها حتمًا.

نحن، كراشدات، حرّات، ضمن قيود موازنتنا ونمط حياتنا، لإبهاج انفسنا، ولكن كثيرات منا يبقين معلّقات بإبهاج الآخرين. منذ بعض الوقت، قررت القيام بخطوة كبيرة - لقد صبغت شعري. فلقد لاحظت أن ثمة عددًا متناميًا من الشعر الرمادي، ولم يرق لي «المنظر». واعتقدت أُسرتي أنني سخيفة، وقالت إن لا أحد سيلاحظ ذلك.

وهكذا قامت معركة داخلية مع ذاتي. لقد عرفت ماذا أُريد، غير أنه كانت هناك «رسائل قديمة» في رأسي تقول إن محاولة إخفاء الشعر الأبيض أمر بلا أي جدوى، وجبان، ويحطّ من قدر سيدة متحررة! وبدأت أشعر أنني متضايقة، وشككت في قراري، غير أَنني مسرورة إذ أَقول إن المرأة الجديدة الواثقة من نفسها - وهي أنا، انتصرت! وصبغت شعري؛ وأَنا أُحبّه، ويعتقد أَفراد أُسرتي أنه جميل. صحيح أَن لا أحد سواهم لاحظ ذلك، سوى أَن ذلك «بالكاد» كان موضوع اهتمام. لقد فعلت ذلك لأنني لاحظت، واهتممت، ورغبت في إبهاج نفسي.

لذا، جدي نمطًا أَو أسلوبًا ترغبين فيه، يساعدك على الشعور بالتحرر والانطلاق والراحة، ويعكس شخصك الحقيقي.

دعي الآخرين يُعنَون بك من وقت الى آخر

هذا ليس الأَخير في اللائحة لأَنه «الأقلّ» أهمية - على النقيض؛ إنه جدّ هامّ. إنه الأَخير لأن القيام به ربما كان الأصعب دون الشعور بالذنب

أَو بعدم الملاءمة! هناك أسباب كثيرة لماذا ينبغي أن يكون ذلك كذلك. وهذه بعضها - لعلّها تقرع بعض الأَجراس:

• كامرأة، انت ترعرعت في عالم يتوقّع منك أَن تتخذي دور الاهتمام والعناية (مثلًا، إن النساء، في معظم الحالات، هنّ من يعتنين بالمسنين من الوالدين أَو الانسباء بحكم القرابة. والنساء أيضًا هنّ اللواتي يُشَجَّعْن على امتهان التمريض والعمل الاجتماعي).

• لقد أَلفتِ دعم احترامك الذاتي، السريع العطب، بالعناية بالآخرين.

• الحصول على العناية أَو الاهتمام من الآخرين يخيفك لأنك تخشين أن تغدي معتمدة كليًا على ذلك.

• ان لك رأيًا جد منخفض بالنسبة الى ذاتك بحيث أنك لا تعتقدين أَن أَحدًا بوسعه أن يختار بحرّية العناية بك.

• إنك تقدّرين إنجازاتك وجهودك تقديرًا سيّئًا، بحيث أنك لا تحسبين أنك تستحقين أن يُعتنى بك.

تذكّري أن العادات القديمة تقاوم بعناد أَصدقاءك وصديقاتك وأفراد أسرتك كذلك، بحيث أنهم قد لا يعلمون أنك ترغبين في الاهتمام بها ما لم تطلعيهم! لذا، كوني واضحة وميّالة الى التوكيد والجزم في مطالبك من حيث العناية؛ إن حياتك لهي أقصر من أَن تضَيِّعي الوقت في انتظار القديسين، وقارئي الأفكار. حتى لو أَن الآخرين كانوا يهتمون بك حقًّا بصورة صحيحة، فإنهم قد يشعرون بالمضايقة قليلًا، أولًا، ولكن ثقي بأنهم، في نهاية المطاف، سيدمنون الرضا والسرور اللذين تعرفين أَنهما يتأتيان من الاهتمام بشخص ما يحتاج اليك!

١ - العمل.
٢- التدليلات.
٣- اللياقة.
٤- المشاعر.
٥- الاستقامة.

داخلًا

١- اللامبالاة.
٢- الضغط النفسي.
٣- «الرسائل» القديمة.
٤- العادات البغيضة.
٥- قراءة الأفكار.

خارجًا

الفصل الخامس

اختيار الشكل الصحيح للتصرُّف

إن هناك ثلاث فئات عريضة من التصرُّف هي: **العدائي، والسلبي، والتوكيدي**.

إن امرأة واثقة بنفسها تستطيع أَن:

- تستخدم التصرُّفات الثلاثة جميعًا.
- تختار اسلوب تصرُّف إجماليًا يناسب شخصيتها ونمط حياتها.
- تطبّق التصرُّف الملائم ليناسب كل حالة أَو علاقة فردية.

يدلّني اختباري أَن الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس ينزعون الى استخدام مدى محدود من التصرُّفات، وهم عاجزون عن التمييز في ما بين هذه الأَساليب الثلاثة بوضوح، بحيث أن النتيجة تكون عدم فعالية أقوالهم وأَفعالهم. وستلاحظين أن استخدام كل تصرُّف إنما له حسناته وسيّئاته.

في حيواتنا الشخصية، على كل فرد أن يتحمّل مسؤولية تعزيز أي تصرُّف يجب استخدامه في كل حالة. قد تختارين، بالطبع، اعتماد تصرُّفك لملاءَمة رغبات أشخاص آخرين، أو حاجاتهم، من مثل أفراد أسرتك، أَو رب عملك.

في مجالات أخرى من عملنا، قد تحدِّد، الى حدّ كبير، أهداف الآخرين وقيمهم نوع التصرُّف الملائم. مثلًا، قد لا تتوقَّع مؤسستك أَن يكون المولوجون بالمبيعات أُناسًا سلبيين؛ أَو أن تكون سكرتيراتهم عدائيات؛ أَو أَن تكون عاملات التنظيف ميالات، حقًا، الى التوكيد والجزم. وكذلك هي الحال عندما تكونين أنت شخصيًا الزبونة، فأنت قد لا تتوقّعين محاميًا سلبيًا، أَو نادلة في مطعم او مقهى عدائية، وأَفليس

الزبون دومًا على حق؟

التصرُّف العدائي

قد لا تحبّين هذه الأَدوار والتوقعات المقولبة، وقد تتمنّين العمل شطر القيام ببعض التغييرات، ولكن، على المدى القصير، قد تضطرين الى العمل مع واقع اليوم الحالي؛ مثلًا، إذا شئت الاحتفاظ بعملك، أَو كسب دعواك القضائية.

لذا، استخدمي الجداول التالية كدليل أَو كمرشد ليتيح لك أَن:

- تتحقّقي من أنك تدركين تمامًا الفوارق بين التصرُّفات الثلاثة.
- تحددي المجالات في حياتك حيث قد تستخدمين تصرُّفًا غير ملائم.
- تضعي لائحة بالتغييرات التي تودّين إجراءَها، واضعة التغييرات الأَصعب منها في رأس القائمة.
- تحدّدي بعض الأهداف الواقعية لنفسك، من أَسفل لائحتك. واحدًا للشهر المقبل، وآخر لما بعد سنة.
- تشاطري صديقة/ صديقًا هذه الأهداف، قائلة لها - أَو له - كيف ستكافئين نفسك إذا أَنت حقّقتها.

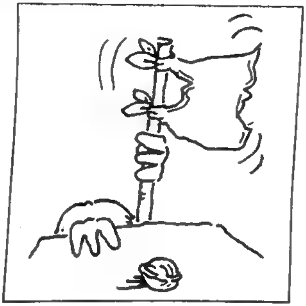
←

أُسلوب التصرُّف العدائي

الجدول الرقم (٥)

موقف عامّ	مسيطر؛ فعّال؛ هجومي؛ غير حساس؛ نافد الصبر؛ طموح؛ مستقيم؛ عدواني؛ منمَّق؛ متميّز؛ لائم؛ مؤذٍ؛ متهوّر؛ مرتاب؛ ساعٍ وراء الوضع، معاقِب.
كلمات وعبارات	«يُستحسن بالنسبة اليك»؛ «وحذارِ»؛ «هيّا»؛ «يجب»؛ «سيّئ»؛ «أَحمق»؛ «أنت!»؛ «أنت... نموذجي»؛ «إخرس»؛ «ابتعد عن طريقي»؛ «استعجل»؛ «قلت لك ذلك»؛ «تجعلني أشعر بـ...»؛ «لن تفعل...».
تصرُّف غير شفهي	قبضتا يدين؛ حركات متشنّجة؛ يدان على الخصر؛ ذراعان مطويتان؛ خطوات واسعة؛ ضرب باليد؛ ضرب على الظهر؛ صوت مرتفع؛ صياح؛ تحديق؛ حملقة مغضبة؛ رأس الى أمام؛ صلب؛ قاسٍ.
عواطف	غضب شديد؛ استياء؛ سخط؛ توحُّد؛ إثارة؛ الإثارية (أي صفة الإثارة في رواية وشريط سينمائي)؛ ثمل عاطفي؛ شغف.
ظَرْف	سخرية لاذعة؛ نكات مَرَضية؛ تخفيض قدْر؛ مضايقة؛ نكات إباحية؛ نكات عملية (ولكن عجز عن السخرية من الذات).
نمط الحياة	سريع؛ كامل؛ تنافسي؛ معارف كثيرة؛ افتقار الى الحميمية؛ توجُّه مالي؛ حب المغامرة؛ أهداف قصيرة المدى؛ مدمِّر.
استعمالات ايجابية	الدفاع تجاه التهديد الأقصى؛ التعبير عن الغضب؛ قيادة متسلطة في حالة الأزمة؛ القدرة على اكتساب الموارد من أجل قضية عادلة.

نتائج سلبية	إساءة استعمال السلطة؛ آخرون أُوذوا؛ تعزيز التصرُّف العدواني والتلاعبي في الآخرين؛ التشجيع على التبعية؛ ديمقراطية مهدَّدة؛ إنعزال؛ استعداد؛ تحرُّق؛ تدمير ذاتي جوهري.



التصرُّف السلبي

أسلوب التصرُّف السلبي

الجدول الرقم (٦)

موقف عامّ	حِلم؛ ميّال إلى القبول والإذعان؛ مساير؛ مطيع؛ ألم طويل؛ متكيّف وفق الحالة الجديدة؛ سهل الانقياد؛ جذّاب؛ عاجز؛ لوم ذاتي؛ متردّد؛ متشائم.
كلمات وعبارات	«ربما»؛ «إني أتساءل»؛ «أظنّ»؛ «ألديك مانع؟»؛ «آسف»؛ «المعذرة»؛ «إذا»؛ «أنت قدري»؛ «أنا لا أدري»؛ «بأية حال»؛ «لا يسعني أن»؛ «في ما بعد»؛ «إذا شئتَ»؛ «إذا كانت تلك إرادتك»؛ «هذا أنا، وحسب»؛ «آسف، على إزعاجك»؛ «لا أدري ماذا أصابني».

تصرُّف غير شفهي	يدان ملويتان بقلق؛ حركات؛ جرّ قدمين؛ عينان تنظران الى أَسفل؛ صوت رتيب؛ يد فوق الفم؛ طأطأة رأس؛ صهيل؛ تحدُّث بنعومة؛ صوت غير معبّر؛ لطيف.
مشاعر	خوف؛ ذعر؛ قلق؛ اكتئاب؛ ذنب؛ أَذى؛ مرارة؛ كسل؛ تشوُّش.
ظُرْف	تهريج؛ نكات تُنقص من القَدرْ؛ تواطؤ مع محاولة تخفيض من القيمة؛ قهقهة؛ هزء؛ سخرية؛ خبث.
نمط الحياة	هادئ؛ آمن؛ خالٍ من الأحداث؛ حَذِر؛ مسالم؛ معزَّز؛ متقيِّد بالنظام والقاعدة؛ مناور؛ زائف.
استعمالات إيجابية	حماية؛ توجيه؛ تجنُّب الأَذى؛ اعتماد؛ مخاطرة متدنية؛ تواضع؛ عدم فضول؛ ملاذ.
سلبية	خداع؛ عجز؛ استشهاد؛ كون المرء هدف الاضطهاد؛ موضوع للثرثرة؛ إنماء رُهابات واستحواذات؛ كآبة؛ ضجر؛ لامبالاة؛ فتور الشعور؛ مرهق بسبب العمل المفرط؛ الإصابة بالمرض؛ ضياع الاحترام الذاتي؛ البحث عن العناية والاهتمام سرًّا؛ التصرُّف بذلّ وإهمال.

التصرُّف التوكيدي

نمط التصرُّف التوكيدي

الجدول الرقم (٧)

مواقف عامة	متفائل؛ ايجابي؛ مراعٍ لحقوق الآخرين ومشاعرهم؛ عقلاني؛ يحسن التقديرٍ؛ يحترم الآخرين؛ مشجِّع؛ حسَّاس؛ منصف؛ مدرك؛ محبّ للتسوية؛ ذاتيّ الحماية؛ ملحّ؛ حاسم؛ مخلص.
كـلـمـات وعبارات	«أريد»؛ «أَشعر»؛ «لا أُحبّ»؛ «دعنا»؛ «ماذا تعتقد؟»؛ «كيف يسعنا حلّ هذا؟»؛ «دعنا نناقش»؛ «البدائل/ الخيارات هي...»؛ «لن يسعني»؛ «لا»؛ «بلى»؛ «أحبك»؛ «أعرف ذلك»؛ «أُقرر لك أَن...».
تـصرُّف غـيـر شفهي	تعبيري؛ وضعة مسترخية وثابتة؛ منتصب؛ إتصال بالعين مباشر؛ صوت قوي، جليّ؛ نشيط.
مشاعر	سعيد؛ حزين؛ مغضب؛ شفوق؛ هادئ؛ ساكن؛ متزن.
ظُرْف	لعوب؛ محبّ للهو؛ إرادة الضحك على تصرُّفنا الشخصي؛ خفيف الروح، ولكن ليس على حساب الآخرين.
نمط الحياة	نشط؛ متنوع؛ دينامي؛ مبتكر؛ منظَّم؛ هادئ؛ أَخلاقي أَو أدبي؛ انسانيّ؛ حيّ الضمير.
اسـتـعـمـالات إيجابية	حاسم؛ نشط؛ منظَّم؛ فعّال؛ روح الفريق؛ ديمقراطي؛ مستقلّ؛ مبدع؛ قادر على الادارة الناجحة؛ فعّال في الاتصال؛ قادر على التغلُّب على النقد؛ حميمي؛ قادر على مواجهة مخاطر محسوبة.
نتائج سلبية	كره من بعض الأشخاص؛ قوة محدودة؛ ثروة محدودة؛ ردود فعل على أخطاء؛ مثقل الكاهلين من جرّاء توقُّعات الآخرين ومطالبهم.

١- المرونة.
٢- المسؤولية.
٣- الحسمية.
٤- التعبيرية.
٥- الشفقة.

داخلًا

١- الوقوع ضحية.
٢- الثرثرة.
٣- الإذلال.
٤- التلاعب.
٥- الاحتراق.

خارجًا

الفصل السادس

الميل أكثر إلى التوكيد والجزم

حقّك في أن تكوني ميّالة إلى الجزم والتوكيد

على أَساس البيّنة من كلتا خبرتيّ الشخصية والمهنية، أَحسب أَن أهدافك تشمل التصرُّف بكيفية أكثر ميلًا الى التوكيد والجزم. ان معظم أولئك الذين تعوزهم الثقة بالنفس يعتمدون الى حدّ كبير على التصرُّفات السلبية والإيجابية. ففي مكان ما من حياتك، الماضية او الحاضرة، أنتِ إنما تردّين على الأمر: «ليس لك أي حقّ في أَن تكوني ميّالة الى التوكيد والجزم.».

إن الخطوة الأولى هي استبدال هذا بمجموعتك الخاصة من الحقوق. إن الجدول الرقم (٨) يورد الحقوق البشرية الاساسية الإثني عشر التي أستخدمها في مقرَّراتي المتعلِّقة بالتوكيدية. وكثيرون من الأشخاص يقولون إن هذه اللائحة وحدها قد غيَّرت حياتهم. إذا ما كنت تحفظينها عن ظهر قلب عندما تجدين نفسك في حالة (= موقف) تتطلَّب تصرُّفًا ميّالًا الى التوكيد والجزم، فإنك ستُذكَّرين وتُطمأنين من جديد بتذكُّر الحق الملائم.

تذكَّري، مع ذلك، ان هذه هي حقوق بشرية لكل شخص، لذا، فأنت بكونك امرأة ميَّالة الى التوكيد والجزم، إنما تشجعين الأخريات على أَن يكنّ على مستوى هذه الحقوق، وتحترمين امتيازهنّ للقيام بذلك.

كذلك، إن كونك امرأة ذاتية الثقة بالنفس، يتعيّن عليك أَن تكوني قادرة على النظر نظرة نقدية الى هذه اللائحة، وإذا لم تناسب قيمك، اعتمديها، أَو صيغي قيمك الخاصة. عليك أَن تشعري أنك آمنة بما فيه

الكفاية في ذاتك لكي تتسامحي مع الاختلافات في ما بين الناس، طالما أَنهم لا يؤذون الآخرين، او يسيئون معاملتهم. قد لا يتمنّى كل شخص أن يكون ميّالًا الى التوكيد والجزم مثلك!

إذا كنتِ متأكدة من حقوقك، فإنك ستكونين قادرة، بكيفية أَفضل، على التسامح بالتخفيضات من القدر المحتومة، من قِبل أولئك المحيطين بك الذين قد يكونون يشعرون بنتائج تصرُّفك المتغيّر. إن ردّ فعل إدريان مول في كتاب سو تاونزند **«اليوميات السرية لإدريان مول البالغ من العمر ثلاث عشرة سنة وثلاثة أرباع»** (الصادر في منشورات ميثيوين، السنة ١٩٨٢)، نموذجي جدًا:

ذهبت أُمي الى حلقة دراسية حرّة نسائية للتدريب على التوكيد والجزم. الرجال غير مقبولين هناك. سألت والدي ما هو «التدريب على التوكيد والجزم». قال: «الله أعلم، ولكن مهما يكن الأَمر، فإن ذلك خبر سيّئ بالنسبة اليّ...» ثمّ إن أُمّي عادت الى البيت، وشرعت في إصدار الأوامر إلينا جميعًا. قالت: «لقد تغيّر الوضع، والأُمور ستكون مختلفة ههنا في هذا المنزل،» وأُمور مماثلة. ثم دخلت المطبخ، وشرعت في وضع وثيقة تقسم فيها العمل المنزلي الى ثلاثة...

حقوق توكيدية جزمية

الجدول الرقم (٨)

١- طلب ما نرغب فيه (مدركين أن الشخص الآخر له الحقّ في قول «لا»).

٢- الحق في أنْ يكون لنا رأي، ومشاعر، وانفعالات، والتعبير عنها بكيفية ملائمة.

٣- الحق في صياغة عبارات ليس لها أي أساس منطقي، وليس لنا أن نبرِّرها.

٤- حق اتخاذ قراراتنا الخاصة، وكوننا على مستوى النتائج.

٥- حق اختيار ما اذا كان ينبغي لنا التورط أَم لا في مشاكل شخص آخر.

٦- حق عدم معرفة شيء ما، أَو فهمه.
٧- حق ارتكاب الأخطاء.
٨- الحق في النجاح.
٩- الحق في تبديل رأَينا.
١٠- الحق في السريّة.
١١- الحق في أن نكون متوحدين ومستقلين.
١٢- الحق في تغيير أنفسنا، وأن نكون اشخاصًا ميّالين الى التوكيد والجزم.

ملاحظة: إن الشخص الميّال الى التوكيد والجزم لا علاقة له/ أو لها بحقوقه الخاصة، ولكنه يشجّع دومًا الميل الى التوكيد والجزم لدى الآخرين ويعزّزه.

كون المرء مُلحًّا

ربما كانت أكثر المشاكل المألوفة لدى الأَشخاص الذين عرفتهم في خبرتي في المجموعات هي العجز عن كون المرء مُلحًّا في التوكيد والجزم من حيث حاجاته، ومطالبه، ورغباته، حتى في وجه الظلم الأَقصى.

هل أنك:

- تسلّم بسهولة كبيرة عندما يخالفك أحدهم الرأي؟
- تغضب بسرعة؟
- تلجأ سرًّا الى تقنيات بغير علم الشخص الآخر؟

اذا كان الأمر كذلك، فإنك ستجد، على وجه الاحتمال، من المفيد استخدام إحدى التقنيات التي نستخدمها في التدريب على التوكيد والجزم. إنها تسمَّى **الاسطوانة المكسورة**. هذا يعني التكرار (= الترديد المرة تلو المرة) بطريقة ميّالة إلى التوكيد والجزم ومسترخية، بالنسبة إلى ما ترغب فيه أَو تحتاج اليه، حتى يسلّم بذلك الشخص الآخر، أَو يوافق على التفاوض معك. إن هذا لفعّال بطريقة خاصة إذا ما استخدمته مترافقًا

مع **عبارة مشدَّدة** – بكلمات اخرى، عبارة تشير الى الشخص الآخر أنك درست موقفه، أَو وجهة نظره، أو مشاعره. مثلًا، يا سيدتي، أنت اشتريت حذاء من أحد المتاجر يوم السبت الفائت. وفي المرة الثانية التي انتعلته، انخلع الكعب وأنت عائدة إلى البيت. وترغبين في إعادته الى المتجر واستعادة المبلغ الذي دفعته ثمنًا له. إنك تريدين المبلغ نقدًا، لأنك تعلمين أَنه ليس ثمة حذاء يناسب قدميك في ذلك المتجر، وتودّين إنفاق المال في مكان آخر. ولست تريدين إضاعة فترة وقت تناول غدائك الثمينة، في جدال مع مساعدي المبيع، ولا سيما عندما تكونين واثقة من حقوقك. ولست تريدين، كذلك، أن تنتهي الى «إنقاذهم» لأنك تشعرين بالأسى عليهم. في ظروف مشابهة، في الماضي، لطالما أُغريت بأَخذ إيصال بالمبلغ الذي تستردينه، لشراء سلع بديلة اخرى من المتجر، لذا تقرّرين استخدام تقنيات توكيدية وجزمية.

تفكّرين في عبارة موجزة، وواضحة تلخّص حاجاتك، وتتدرّبين على ترديدها قبل المغامرة («رجاءً، إني أرغَب في استعادة مالي اليوم.») وقبل ولوجك باب المتجر، تتنفّسين عميقًا، وترخين عضلاتك، وأنت تفكرين في المكافأة التي وعدت نفسك بها إذا ما حالفك التوفيق.

إن حوارك مع مدير الحانوت قد يكون على الصورة التالية:

أنتِ	«لقد اشتريت هذا الحذاء يوم السبت المنصرم، وقد انتعلته مرتين اثنتين. وقد انخلع الكعب، وأَودّ أن أستعيد المبلغ الذي دفعته ثمنًا له، إذا سمحت.».
المدير	«لعلّك قسوت على الحذاء؛ إن هذا لم يحدث لمثل هذا الحذاء من قبل.».
أنتِ	«أُقدِّر دهشتك لما حدث، ولكنني لم أنتعل هذا الحذاء إلّا مرتين اثنتين، وقد انخلع الكعب؛ أُريد استعادة مالي المدفوع.».

المدير	«حسنًا، قد يكون الحذاء غير مناسب لك. من حيث المقاس. هل اشتريته، وأنت على عجلة من أمرك؟».
أنتِ	«لقد انتعلته، وحسب، مرتين اثنتين، وبوسعك أَن ترى ان الكعب منخلع. أُريد استعادة مالي اليوم، من فضلك.».
المدير	«ان مجموعة الأحذية الخريفية ستصل الينا في الأيام القليلة المقبلة. سأعطيك إيصالًا بالمبلغ، وسأساعدك شخصيًا في اختيار حذاء مناسب لك.».
أنتِ	«إني أَفهم اهتمامك بتجنُّب خسارة صفقة بيع، غير أَنني أريد استعادة مالي اليوم، إذا سمحت.».
المدير	«ستجدين أن المخزون قليل في كل الحوانيت في الوقت الحاضر. هذا ليس خطأنا؛ كان هناك اضراب لسائقي سيارات النقل. نصيحتنا لك هي أَن تتريّثي حتى الاسبوع المقبل. إننا أصحاب أكبر مجموعة متنوعة من هذا النوع من الأحذية في المدينة.».
أنتِ	«بوسعي أَن أَرى أن الأُمور كانت صعبة بالنسبة اليكم، غير أَنني أُريد استعادة مالي اليوم، من فضلك.».
المدير	«حسنًا، إذا كنت تلحّين على ذلك. كم كان ثمن الحذاء؟».

في ختام صفقة المبيع هذه، حقَّقتِ ما أردتِ، وكان لك الحق في ذلك، سوى أَن المدير ليس مسرورًا كثيرًا؛ حتى أنك قد لا تحصلين على ابتسامة منه. بوسعك، وحسب، أَن تقرّري ما إذا كنت دفعت، أم لا، ثمنًا مرتفعًا لكونك ميّالة الى التوكيد والجزم!

هناك حالات اخرى كثيرة يمكن فيها استعمال الاسطوانة المكسورة بكيفية فعّالة، بما في ذلك شؤون البيت والعمل، ولكنه ليس معصومًا عن الخطأ، لأن أَحد العوامل التي لا يسعنا ضبطها هو نظام التقييم لدى الشخص الآخر. وقد يعني ذلك أنك تتعاملين مع شخص يعتقد أيضًا أَنه على حق، ومصيب، ولا يتراجع، أَو مع شخص لا يهمه، في كثير أَو قليل، كونك محقة.

في الحالة الأخيرة، إن لديك الخيار في محاولة التقنية نفسها، أو أي تقنيات توكيدية جزمية أخرى، مع شخص هو في مقام أَعلى من مقام المدير، أَو اللجوء الى تصرُّف سلبي أَو عدائي إذا ما شعرت أنك مبرَّرة في قيامك بذلك.

في الحالة الأُولى، قد ترغبين في العمل باتجاه تسوية، لذا فهنا بعض الإلماعات المفيدة لمساعدتك على التفاوض بكل ثقة.

التفاوض الناجح

• **استرخي** - استخدمي تقنيات الاسترخاء لمساعدتك على الحفاظ على هدوئك.

• **اكّدي (= شدِّدي)** - صيغي عبارة تدلّ على أنك تفهمين وجهة نظرهم، ومشاعرهم، وتعتبرينها.

• **أَوضحي** - اطلبي أي معلومات قد تحتاجين اليها حول حجّتهم.

• **استعدّي** - قومي بفرضك المنزلي على أتمّ وجه؛ اجمعي معًا اي وقائع وأرقام قد تدعم قضيتك.

• **كوني موجزة** - حافظي على الغاية: استخدمي تقنية الأسطوانة المكسورة لإعادة الجدل من جديد الى خطه، اذا اقتضت الحاجة.

• **قومي بتسوية** - لا تكوني عنيدة، وانتظري حتى يسلِّم الشخص الآخر، أولًا؛ قدّمي تسوية معقولة.

خارجًا	داخلًا
١- التوتُّر.	١- الحقوق.
٢- الإغواء.	٢- الاحترام.
٣- الظلم.	٣- الوضوح.
٤- عدم التسامح.	٤- الإلحاح.
٥- التشوُّش الذهني	٥- التفاوض.

الفصل السابع

الاتصال الجيّد

ليس كل الأشخاص الواثقين بأنفسهم لامعين، وخطباء ذوي سحر (= كاريزما)، ولكنهم إنّما يدركون أهمية الاتصال الجيّد، وهم مستعدون للعمل على نقاط ضعفهم، ليضمنوا أَن يكون لديهم مهارات فعّالة.

دعونا نلخّص النقاط الرئيسية، التي وردت في فصول سابقة، حول الاتصالات.

• إن حب الذات والوعي الذاتيّ يمكّناننا من التمتع بضبط اكثر لتصرُّفنا، بما في ذلك أنماط اتصالنا.

• نحن بحاجة إلى أَن نضمن أَن ذلك الجزء من شخصيتنا (أي، أَحد الوالدين، أَو الراشد، أَو الولد) الذي نستخدمه يكمّل ذلك الجزء لدى الشخص الذي ننقل اليه رسالتنا.

• إن أساليب التصرُّف التي نختارها (أي السلبي، أو العدائي، أو التوكيدي) ينبغي ان تكون ملائمة للحالة (= الموقف)، او العلاقة.

وهنا بعض المجالات الإضافية، التي وجدتها مساعدة ومفيدة، للتغطية في برامج بناء الثقة بالنفس.

فن المحادثة

ان الاضطرار إلى بدء محادثة والاستمرار فيها هما كابوس الكثيرين ممن تعوزهم الثقة بالنفس. ولعلَّ بعض هذه الخدع العامة للتجنُّب التي شاطرني إياها الآخرون هي مألوفة لديك، من مثل اجتياز الطريق لتجنُّب شخص ما، أو اختيار حافلة قطار شاغرة، أَو اختيار الفترات الهادئة للقيام بالتسوُّق، أو عدم حضور حفلات الأُنس والسمر، أو قول «لا» لصديق/

أَو صديقة، مواعد جديد، أو عدم الانضمام الى الأندية، أو اختيار هواية تتطلَّب العزلة، أَو البقاء في عمل مضجر تجنُّباً للعمل في محيط يتضمن المعاشرة الاجتماعية.

إن الاقتراحات التالية قد تكون ذات فائدة:

لا تستهيني بالحديث البسيط مطلقًا

ان الحديث هو «تحمية» لا تقدَّر بثمن من أجل محادثات أكثر جدية وإرضاء. إنه يمنحنا فسحة تنفُّس نسترخي فيها، ويتيح لنا كسب انطباع مفيد عن مواقف الشخص الآخر الاساسية، وقيمه. لذا، إبدأي بجمع قصصك حول الطقس! إن الاشخاص المفتقرين الى الثقة بالنفس غالباً ما يقترفون خطأ كونهم جدّيين جداً وتراهم يطرحون أسئلة شخصية في وقت جدّ مبكر. إن الأمرين كليهما عادات متولدة من رغبات إكراهية للإرضاء ولتحويل الانتباه عن أنفسهم.

اختاري فاتح حديث آمناً ولا ينطوي على الكثير من الخطر بالنسبة إلى صدّك. إن سؤالًا أَو عبارة شخصيين، قد يُنظر اليهما على أَنهما مبدِّدان.

- **فاتحات حديث متدنية الخطر** - «إن الطقس حارّ جداً اليوم»، و«هناك أُناس كثيرون ههنا، أليس كذلك؟»، و«إن القطار الآن متأخر نصف ساعة.».
- **فاتحات حديث مرتفعة الخطر** - «ماذا جاءَ بك إلى هنا، اليوم؟»، و«أنت لا تبدو أنك ذلك النوع من الاشخاص الذين سوف أتوقَّع رؤيتهم هنا.»، و«لقد لفتّ نظري ساعة دخلت.»، «هل أنت تسيطر على حواسّك المدركة سيطرة تامة؟».

نمّي مهارات إصغائك

إن فرط القلق ينزع إلى أن يجعلنا نقطع حديثنا في وقت جدّ مبكر وغالباً جداً. مثلًا:

جوان «في الاسبوع الماضي... لمّا كنت في بريستول...».

ميري «آه، بريستول. هوذا مكان لم أذهب اليه قط. أَهو لطيف؟»

إن ميري تحاول أَن تكون رخيّة وودودة، ولكنها، حرصاً منها على التدليل على هذا، قطعت محاولة جوان رواية قصتها. قد تكون مستجيبة لتوقُّف قصير بدا من جانب جوان، الذي قد يمكن أَن يُعزى الى القلق.

إن طريقة أكثر مهارة لـ«ردم الثغرة» كان يمكن أَن تكون قول «آه، لقد كنتِ في بريستول، أليس كذلك؟» هذا **إصغاء تأملي** ، وهو يدلّ على أنك تُصغين. إنك، وحسب، تكررين على المتحدثة، ربما بكلمات مختلفة قليلًا، خلاصة لما سبق أن قالته/ أو قاله. بوسعك دوماً أيضاً أن تستخدمي ذلك للتحقُّق من أنك سمعت جيداً وبكيفية صحيحة، وفهمت ماذا قال الشخص الآخر. إن هذا مشجِّع بالنسبة الى المتحدث لأنه يدلّل على اهتمامك بما يردد/ تردد. إن هذه مهارة يستخدمها المحامون، والمضيفون الذين يحسنون المحادثة إنما ينتبهون الى ذلك! ولكن حذاري من استخدامها إذا كنت تجدين صعوبة في الكلام لأَن الآخرين يتكلمون باستمرار!

تذكّري، إن الواثقين بأنفسهم لا يأخذون أكثر من نصيبهم أَو حقهم بالنسبة الى الحديث، وبوسعهم البقاء صامتين براحة.

إن المشكلة في رواية قصة جيدة هي أنها تذكِّر حتماً الشخص الآخر بقصة سيئة.

سِدْ سيزر

كوني إيجابية

ان الأحاديث القائمة على «أليس ذلك بغيضاً؟» تغدو مملّة جداً ومضجرة بعد فترة قصيرة من الوقت، ولكن لا تذهبي الى الطرف الأقصى الآخر، وتجعلي الجو جو هزل ومزاح!

استخدمي الظُرف

ولكن تمسّكي بالأسلوب التوكيدي. نمّي هذا الجانب الأَخفّ من شخصيتك، وابني مجموعة من القصص المسلية، المضحكة. قومي بالاختيار الواعي بالنسبة الى مشاهدة المزيد من الروايات الهزلية على شاشات التليڤيزيون أَو دور السينما.

انتبهي الى العلامات غير الشفهية

إن ٧٥ بالمئة تقريباً من الاتصال يُنقل عبر لغة الجسد. في حشد ما، بوسعك أَن تلمحي شخصاً خجولًا بالنظر الى الوجوه الفاقدة كل تعبير، والوضعات القاسية، الصلبة. ابدأي بأَن تكوني، شخصياً، تعبيرية أكثر. دعي جسمك يتحرر لكي ينقل ما تشعرين به - ولكن ضمن حدود المعقول، بالطبع! انضمّي الى صفّ يعلّم الرقص أَو الإيمائيات اذا كنت بحاجة الى مساعدة إضافية.

انتقي نبرة الصوت الملائمة لكي توائم رسالتك، لأَن هذا سيكون له تأثير أكبر من تأثير الكلمات الفعلية نفسها التي تستخدمينها. فكّري في النبرات المختلفة التي بوسعك استخدامها لترددي «إنه لأمر حسن رؤيتك هنا، اليوم»، عندما تصادفين شخصاً غير متوقَّع في محاضرة أَو في حفلة مدرسية. إن الاشخاص المفتقرين إلى الثقة بالنفس، قد يرددون هذا بصوت معتدل، متردد، أَو على النقيض، بنبرة شديدة جداً وبهجة، والشخص الواثق بنفسه سينزع الى استخدام المدى الاوسط لصوته. فإذا كانت العبارة تُقدَّم خلال حفلة أُنس وسمر غير رسمية، فإن نبرة صوت مختلفة سوف تكون أكثر ملاءمة.

انتبهي الى ابتساماتك. إن النساء غالباً ما يبتسمن كثيراً جداً عندما يكنّ «منرفزات»، وبخاصة عندما يكنّ برفقة رجال. إن معظمنا - نحن النساء - قد تلقينا تعليقات مخفّضة للقدر من مثل «امنحينا ابتسامة، ايتها العزيزة»، و «لا تبدي مكتئبة هكذا، فقد لا يحدث هذا مطلقاً»، عندما

كنا نحاول إقامة حديث جدّي. والنتيجة هي أننا عندما نبذل جهداً لإنشاء حديث ودّي، قد نميل الى الإفراط في الابتسام، من أَجل الإرضاء. بالطبع، لا يتعيّن علينا أن نذهب الى الطرف الأقصى ونتخذ وجهاً حجرياً، ولكن إذا أردنا أن يُنظر إلينا نظرة أكثر جدّية، فعلينا أن نغيّر عادات ابتسامنا.

استخدمي جيداً الاتصال بالعين. إذا شئت أَن تلفتي انتباه أَحد ما، فانظري مباشرة في عينيه، ولكن لا تحدّقي أَو تبقي نظرتك مركّزة فيهما مدة طويلة. إنه بالنسبة الى معظم المحادثات، يميل الناس الى الشعور بالراحة بالاتصال العيني (من العين) طوال حوالى ٥٠ بالمئة من الوقت.

انتقي أسئلتك

تذكّري أَن الطريقة التي تصوغين بها سؤالًا ما، غالباً ما تحدِّد الردّ الذي يتلقّاه. استخدمي الجدولين ذَويَ الرقم (٣) و(٤) ليساعداك على أَن تصبحي اكثر وعياً بالنسبة إلى الأنواع المختلفة من الاسئلة التي يسعك استخدامها للتحقُّق من كونك تستخدمينها، على أفضل صورة ممكنة، من حيث مصلحتك.

استخدمي الكشف الذاتي بصورة ملائمة

لقد بيّنت البحوث الجديّة أن مشاطرة المعلومات عن نفسك وعن مشاعرك، هي طريقة لتحريك علاقة ما شطر الحميمية. قرِّري ما إذا كان ذلك ما تريدين من العلاقة، أَو ما ينبغي أَن يكون عليه «العقد» بينكما. هل تبغين صداقة وثيقة مع زملائك، أَو جيرانك، أَو مزيّنك، أَم هل تبغين إقامة بعض الحدود؟ تذكّري أَنه إذا قرَّر شخص آخر حياته الغرامية معك، فلست ملزمة، على سبيل الواجب، أَن تفعلي الشيء عينه لقاء ذلك.

عليك أيضاً ان تأخذي في الحسبان الخلفية الثقافية للشخص الذي تتحدثين اليه، وتُظهري بعض الاحترام والتفهم لنمطه بالنسبة الى الكشف الذاتي. مثلًا، إن الرجال الذين اعتادوا العمل في عالم تسود فيه الفكرة

القائلة إن الرجل يسيطر اجتماعياً على المرأة، وهو، بهذا المفهوم، له امتيازات السيّد، لن يكونوا مرتاحين من حيث المفاجآت الشخصية. إن اختبارهم الوحيد حيال أي نوع من الحميمية، قد يكون داخل اللقاءات الجنسية، لذا، فإن الكشف الذاتي قد يكون له اقترانات بهذه الأنواع من العلاقات. إذا علمت أن تلك ليست العلاقة التي ترغبين فيها مع أي شخص معيّن، فلا تكشفي ذاتك، أَو تستجيبي لأي سبر غور قد يقوم به بأسئلته.

منح المجاملات وتقبُّلها

المعجب: لقد كنتَ رائعاً في مسرحية روميو وجولييت.

الممثِّل: أُراهن على أنك تردد ذلك على كل شخص يكون رائعاً.

إن مراقبة شخصين خجولين يحاولان أَن يقدّم أحدهما الى الآخر مجاملات، قد يكون اختباراً مؤلماً جداً. لعلك اختبرت ذلك مباشرة. إن مراقبة شخصين ميّالين الى التوكيد والجزم يقومان بالشيء نفسه، قد يكون، على النقيض، مؤثّراً ومنهضاً (أخلاقياً او ثقافياً).

إذاً، ما هو الفرق؟ بصرف النظر عن مشاكل الاحترام الذاتي الجلية التي ناقشناها سابقاً، فإن الفرق هو أن شخصين قد تعلّما الفن، والآخران لم يتعلّماه. وما إن تتعلمي الاساسيات حتى تميلي الى اكتساب الكثير من الممارسة. إن مشاطرة المجاملة **الصحيحة** مُعدية ومخدِّرة. فبقدر ما تمنحين منها، بقدر ما يُحتمل أَن تتلقّي، بدورك بالمقابل؛ وبقدر ما تتلقّينها بكيفية ميّالة الى التوكيد والجزم، بقدر ما ستتلقّين؛ وبقدر ما تلمسين فائدتها، بقدر ما ترغبين، على وجه الاحتمال، في «جرعتك اليومية»، لذا تكثر المجاملات التي تمنحينها أنتِ شخصياً - وهكذا تسير الأمور على هذا المنوال!

إذا ما بدا كل هذا مُمْرِضاً وذاتيَّ الانغماس (= أي اطلاق المرء العنان لأهوائه)، تكونين، إذاً، قد جعت، او غُذِّيت بالمزيج الخاطئ!

وقبل السقوط في كومة كبيرة من الغثيان والارتباك، حاولي استخدام الارشادات التالية:

منح المجاملات

• **استرخي** - إذا علمت أنك ستقاربين شخصاً لتقديم مجاملة اليه، وكنت تشعرين بالعصبية (= النرفزة)، فقومي بالتنفس البطيء والعميق، وامنحي جسمك قليلًا من الهزّ. إن المجاملة يُحتمل أن تُتلقّى أكثر من دون ارتباك إذا لم تكوني تبدين مذعورة او تشعرين بالخوف!

• **اختاري الوقت والمكان الملائمين** - كثيرون من الأشخاص يبلغ بهم الارتباك بالنسبة الى تقديم المجاملات حدّ النزوع الى إطلاقها عندما يكونون في مكان يصعب فيه على الآخرين الردّ والتصرُّف بكيفية حسنة، أو عندما يكونون على عجلة من أمرهم، ومتوجهين الى مكان ما. لا تصدقي المجاملات عندما يبدو جلياً، من مزاج الشخص الآخر، أنها لن تُستَقْبَل جيداً. مثلًا، عندما يتفق أن تتلقّى احداهنّ نبأ سيّئاً غير متوقَّع، فإنها سوف تفضّل تعاطفك، أَو لفتة رقيقة؛ فهي ليست بحاجة أن يقال لها إن شعرها يبدو جميلًا اليوم، أَو إنها احسنت صنعاً في امتحانات السنة المنصرمة.

• **حافظي على اتصال عينيّ جيّد** - أَنا أعلم أنني لا أسمع جيداً المجاملات الموجّهة الى حذائي!

• **كوني محدَّدة** - إن المجاملات العامة ليست غالباً جدّ مفيدة وأَقلّ صدقية. وإنه ليعني أكثر القول: «أَنا حقاً أُحبّ الطريقة التي عالجتِ بها ذلك الاجتماع أمس»، مما تعني عبارة «أعتقد أنك حقاً صالحة بالنسبة الى عملك»، أَو «أنت تتدبّرين دومًا أَمر اختيار الألوان التي تكمّل شعرك وعينيك»، اكثر مما تعني «إن لديك حسًّا جيّدًا بالنسبة الى اللباس.».

• **لا تُعْجَبي بإفراط** - ليس مريحاً الوقوف على قاعدة تمثال، والناس إنما سيُثارون في نهاية المطاف إذا ما حاولت إبقاءَهم هناك. لذا، خفّفي من تواتر

تملُّقاتك «الفوق القمة» من مثل «آه، إنك رائعة، ومذهلة، وعظيمة، وفاتنة، وممتازة، ولامعة، وخارقة... الخ».

• **لا تضمّني تخفيضاً من قدْرك** - هذه غلطة شائعة لدى الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس. مثلًا، قد يقولون: «إنك شخص لطيف جداً. لكم أودّ أن أكون مثلك»، أَو «هذه وجبة طعام ممتازة، أَنا طاهية خرقاء.» كيف يستطيع أَحد أن يستمتع بمجاملتك عندما يكون مضطرًا إلى «انقاذك»؟

• **لا تضمّني مجاملتك تخفيضاً من قدر الشخص الآخر** - كثير من المجاملات ذات لسعة متضمّنة فيها، عادةً ما هي متسبَّبة عن تكدُّس استياء مكتوم أو مكبوت. مثلًا، «أحسنتِ في تنظيف المائدة، أنا لم اعتقد أنه سيأتي يوم أَرى فيه ذلك!»، أَو «إنك حقاً تبدين جميلة اليوم. لكم هو حسن أَن أراكِ ترتدين شيئاً جديداً.».

تلقّي المجاملات

• **ابتسمي ولكن لا تقهقهي** - اسمحي لنفسك بأَن تستحقي بلذة تعزيز احترامك الذاتي.

• **حافظي على الاتصال العينيّ** - قاومي إغراء تحويل بصرك لدى سماعك اقتراب مجاملة ما.

• **لا تستجيبي بتخفيض قدْرك** - مثلًا، «ما كنتِ لتقولي ذلك فيما لو رأَيتني في البيت»، أَو «حسناً، لقد آن الأَوان لأن أَقوم بشيء على الوجه الصحيح، أليس كذلك؟».

• **لا ترفضي المجاملة** - مثلًا «حسناً، لقد مضى على ذلك سنوات»، أَو «لم يكن صعباً كثيراً، على أي حال.».

• **لا تغطّي المجاملة فوراً بمثلها** - «حسناً، أَنا أعتقد أنك رائعة كذلك»، أَو «إنك تقومين بالعمل على خير وجه مثلي.» إن مجاملتك قد تُترجَم الى ما هي، على وجه الاحتمال، أَي أنها مجاملة للتغلُّب على

ارتباكك. دعي الغبار ينقشع - كما يقولون - ثم عندئذ تستطيعين تقديم مجاملتك.

• **اطلبي التوضيح** - إذا أنت لم تفهمي المجاملة، أو إذا ما كانت المجاملة جدّ عامة، فاطلبي الى من منحها أن يكون/ تكون اكثر تحديداً. مثلًا، «ماذا عن الطريقة التي ألقيت بها خطبتي تلك، التي وجدتِها جيدة؟»، أو «هل هي الطريقة التي زُيِّنت بها الحجرة، ام هل هو الرياش (= المفروشات)، أم هو شيء آخر تحبينه في هذا الصدد؟».

• **قولي «شكراً» بتوكيد وجزم** - لا تكوني مفرطة الإسراف في مجال الشكر. مثلًا، «آنّ، كان ذلك حقاً أمراً لطيفاً من جانبك أن تردّدي ذلك. أنت تقومين ببعض الأمور الجميلة. أنت رائعة!» إن كلمة «شكراً»، بكل بساطة، وحسب، وابتسامة هما عادةً، كل ما هو مطلوب.

التقدُّم بمطالب

ضعي نصب عينيك النقاط التالية عندما تفكرين في التقدم بمطالب:

• **تأكدي من حقوقك وقيمك** - إن قيامك بفرضك المدرسي قبل التقدم بمطلبك سيساعدك على اكتساء طريقة اجمالية من الثقة بالنفس. لتكن حقوقك في متناول يدك، وتأكدي من أنك ترغبين في ما تطلبينه.

• **كوني إيجابية** - لا تلتزمي موقف توقُّع أَن يُرفض طلبك. لقد تعلّمت الكثير من زوجي بصدد اتخاذ موقف ايجابي، أو موقف تفاؤلي. إن تدرُّبه كشخص متخصص في المبيعات قد علّمه أَن الموقف السلبي مدمِّر. والمرة بعد المرة، عندما كنت أَجد نفسي في حالة أشعر معها أَن لا غاية هناك، جعلني أُدرك أنني افترض سلفاً النتيجة. لذا، إذا كان لديك القليل مما تخسرين من الطلب، فاطلبي بإيجابية.

• **كوني موجزة** - إننا جميعاً أقلّ تقبُّلًا للمطالب التي تأتي مغلّفة بمقادير كبيرة من ورق الصرّ واللف غير الضرورية. لذا، سارعي الى عرض الغاية أو القصد، ولا تضيعي الوقت بما لا نهاية له، من المبررات

والذرائع.

• **كوني ملحاحاً** - استخدمي طريقة الاسطوانة المكسورة لكي تبقي على الخط، واستعدي لكي تقاومي الحجج الجانبية. لا تنفعلي. لقد سبق لك أَن تحقّقت من حقوقك وقيمك.

• **كوني مهذّبة** - تأكدي من أنك تعرفين البروتوكول الملائم. ليس عليك ان تأخذي جرعة من التواضع، ولكن الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس قد عاشوا أَحياناً مثل هذه الحياة المنعزلة، بحيث أنهم لم يفيدوا من «تعلُّم القواعد». ان لكل مجتمع، وثقافة، وثقافة فرعية أَو ثانوية، وكل جيل، الطريقة المقبولة منها جميعًا للتقدُّم بمطالب. ليس عليك، بالضرورة، أن تلعبي لعبتها بحسب الأصول، ولكن لا معنى من التماس الأعذار لذلك. إن الزلّات الاجتماعية المتكررة لن تفيد القضية.

• **تدرّبي** - إني أَجد تقنية التدرُّب التوكيدي على **التنصيص** أداة لا تقدَّر بثمن من أجل صياغة مطالب شفهية ومكتوبة في آن معاً. إن التقنية مبيّنة في الجدول الرقم (٩)، وهناك نصّ في الجدول الرقم (١٠). وثمة شرح أَوفى لهذه التقنية في كتابي **أكّدي نفسك** (الصادر سنة ١٩٨٦، في منشورات ثورسونز).

إذا كان الطلب شفهياً، فنصّي ما ستقولينه، ثم تدرّبي على قوله بصوت عالٍ بحيث يسعك أَن تسمعي ما سيكون وقعه، وأضيفي لوناً اليه بتنويع نبرة صوتك.

وإذا كنتِ تستبقين قدراً كبيراً من المعارضة لطلبك، فسلي صديقة/ صديقاً أَن تقوم بتمثيل دور معك. بوسعك أَن تطلبي أن تتقدم بكل الذرائع أو الحجج التي يُحتمل أَن تقابليها، ثم بوسعك أن تتدرّبي باستخدامك كلتا تقنيتيّ التنصيص والأسطوانة المكسورة.

التنصيص

الجدول رقم (٩)

إنه طريقة مفيدة لتحضير «خطابك الافتتاحي»، بحيث تستطيعين أَن

تُحدثي تأثيرًا، وتبدأي بكيفية ميّالة الى التوكيد والجزم. استخدميها في أي مناسبة عندما تعلمين أنك ستشعرين، على وجه الاحتمال، بالخوف، أَو ستكونين معرّضة لخطر صرفك عن وجهتك أو غايتك. وقد تكون كذلك جدّ مفيدة لصياغة رسائل قصيرة، وموجزة، شديدة الأثر.

استخدمي الجملة التالية لتذكيرك بالمراحل المختلفة.

حتى السمكة تحتاج الى الثقة بالنفس

الشرح

- أوضحي الحالة (= الموقف، كما ترينها.).
- كوني موضوعية ما أمكنك.
- إبقي في اطار الموضوع.
- كوني موجِزة.
- لا تنظري أَو تمثلي دور «العالم النفساني الهاوي».
(إن جملة واحدة يجب، عموماً، أن تكفي).

المشاعر

- اعترفي بشعورك الخاص (– ولكن لا تتّهمي الشخص الآخر بأنه يجعلك تحسّين أَو تشعرين بشيء!).
- الفتي نظر الشخص الآخر، أو الأشخاص الآخرين.

الحاجات

- قولي ما تريدين
- كوني انتقائية – حاجة واحدة كل مرة، اذا أمكن ذلك.
- اعرضي تسوية، اذا كان ذلك مناسباً.

النتائج

- أوجزي «المكافأة» بالنسبة الى الشخص الآخر إذا ما استجاب لرغباتك.

• دوّني، داخل قوسين، ماذا سوف يحدث إذا لم يقم بما تطلبين، أَي «القصاص». (من المفيد لك أَن تكوني اكثر ميلًا الى التوكيد والجزم إذا عرفت أي قوة تتمتعين بما في الموقف).

أمثلة من النصوص

الجدول الرقم (١٠)

ملاحظة: استخدمي دوماً «المكافأة» أولًا، إذا أمكَن. لا تستخدمي التهديد بـ«القصاص»، إلّا عندما يفشل كل شيء، وحسب.

١- خلال الأشهر القليلة المنصرمة، كانت المطالبات الخاصة بنفقاتك متأخرة (**الشرح**). إني مغضبة جداً في هذا الصدد. مع أنني أُقدّر كونك لا تحبّين القيام بالعمل الورقي (= كتابة او مراجعة التقارير وما شاكل...) (**المشاعر**). في المستقبل، احرصي، رجاءً، على أَن تكون على طاولة مكتبي في آخر أيام الشهر (**الحاجات**)، وعندها لن استمر في «النقّ»، وسيكون تعاوننا أفضل كثيراً (**النتائج** - مكافأة).

[فإذا لم تفعلي ذلك، فسأضطر الى درس القضية مع المدير (**النتائج** - قصاص)].

٢- لقد قمت بطهو وجبة العشاء، ليلياً، طوال الشهر المنصرم (**الشرح**)، وقد أبرمني ذلك كثيراً، بالنتيجة. أعرف أنك جدّ منهمكة في العمل في الوقت الحاضر (**المشاعر**)، سوى أنني أَرغب اليك أن تقومي بنصيبك العادل من الطهو (**الحاجات**)، ومن ثمّ قد أُحسّ، ربما، بأنني أقلّ تعباً واكثر اهتماماً بالخروج برفقتك. (**النتائج** - مكافأة).

[فإذا لم تفعلي فسأطهو، لنفسي شخصياً. (**النتائج** - قصاص)].

فن الخطابة

هذا فن لم تعد الآن، مع الارتفاع المفاجئ في التأييد الذاتي، تمارسه، وحسب، إلّا قلّة تتمتع بامتياز. في مقال نشرته جريدة **غارديان** (الانكليزية، في ٣١ آب ١٩٨٨)، تأثرت كثيراً جداً لقراءتي أن حركة

التأييد الذاتي للمعوقين ذهنياً تزداد قوة وانتشاراً. فقد وصف كيف أَن امرأة تدعى كريستين تشعر اليوم بالثقة بالنفس بما فيه الكفاية بحيث أنها تخرج من المنزل وتتحدث في مؤتمرات، وتدير حلقات دراسية حرّة.

هناك الآن كثير من الكتب الممتازة والمقرَّرات الدراسية حول هذا الموضوع، لذا، تراني اكتفي بإيراد لائحة ببضع نقاط هامة:

- **كوني مستعدة** - سجّلي ملاحظات، ويُستحسن أَن تكون على بطاقات، ولكن حذاري من حفظ خطبتك عن ظهر قلب، ومن قراءَتها. تذكّري أَن تضمّنيها مقدمة، تلخّص زبدة ما ستقولينه، وانهها بخلاصة لنقاطك الرئيسية. تدرّبي أَمام مرآة، أَو مع صديقة/ صديق.
- **استرخي** - ارتدي ملابس مريحة (وليس ثياباً جديدة قد تشعرين فيها أنك جد واعية ذاتك). قومي ببعض التنفُّس البطيء والعميق قبيل دخولك القاعة، وفكّري في صورة تجدينها مبعثاً للاسترخاء.

قفي منتصبة على قدمين ثابتتين، وأنت في وضعة منفردة قليلًا. استعملي وجهك وعينيك للتواصل (= الاتصال) غير الشفهي، عوضاً عن الايماء بتحرر كلّي بيديك.

- **قدّمي نفسك إيجابيًا** - «مع عدم تعوّدي الخطابة» فإن النكات هي مخفّضة لقدرك، وجد مضجرة. لا بأس من الاعتراف بعصبيتك، ولكن لا تقدّمي الانطباع أنك حقًا تفضّلين أَن تكوني تحت الطاولة. دلّلي لجمهور المستمعين اليك أنك مسرورة للتحدث اليهم، على الرغم من ذعرك.
- **راقبي نبرة صوتك** - دعي نبرة صوتك متدنية. النساء يملن الى أن تكون أصواتهن عالية، الأمر الذي يجعل من الصعب الاستماع اليهن بعد فترة قصيرة. نوّعي نبرتك بقدر الإمكان لأَن العصبية قد تجعل أَصواتنا تبدو جد رتيبة. إذا ألفيت أَن صوتك أَصبح «قصيرًا وحادًّا»، فتوقّفي لحظة، وتنفسي ببطء وعمق، وابلعي رضابك، وتناولي بلطف رشفة ماء، إذا وجدت ان ذلك يساعدك. وإذا لم تسمعي قط صوتك، فسجّليه على

جهاز تسجيل من نوعية جيدة، واستمعي اليه. تذكّري أنك حتى لو كنت مثلي، ولست تودّين أن تؤمني بهذه الحقيقة، فإن الصوت الذي ستستمعين اليه هو الصوت الذي سيسمعه الآخرون.

• **ابتسمي** – لقد بيّنت البحوث أَن الابتسامة يمكن أن تساعدك على الأسترخاء، وتساعد، في الآن ذاته، جمهورك على «تحميتك». استخدمي **الظُرف الميّال الى التوكيد والجزم** لمساعدتك. ولكن حاذري من الإفراط في الابتسام، أَو من استخدام ابتسامات الخجل أَو الإغواء.

• **قومي باتصال عينيّ** – اقيمي اتصالاً عينياً (= بالعين) بأي عدد من الاشخاص، في جمهور الحاضرين بقدر ما تستطيعين، دون أَن تلهي نفسك الى حدّ كبير.

• **اعترفي بردّ فعل الجمهور واستجيبي له** – ولكن استخدمي ملاحظاتك لتساعدك على العودة الى سبيلك. ثقي بأن المستمعين إنما يفضّلون سماع نقاطك المهمة على سماع ما ترتجلينه. استخدمي تقنية الاسطوانة المكسورة للتعامل بطريقة ميّالة الى التوكيد والجزم، مع مقاطعات غير مرغوب فيها. وإذا كنت تعانين صعوبة في تقدير ردّ فعل جمهور المستمعين، اطلبي التغذية الاسترجاعية، ولكن قومي بذلك، بكيفية توكيدية. هناك فارق كبير بين «أأَنا أُضجركم؟»، و «أود أَن أتحقق من أَنني أُغطّي النقاط التي تشكّل أهمية بالنسبة اليكم.».

• **مُساعِدَات بصرية وسواها** – إذا كنت جدّ عصبية، أَو كنت، غير معتادة على الخطابة، فقد يساعدك عدم التركيز لحظة ما، ومنحك المدى أَو المجال الذي تستعيدين فيه هدوءَك الواثق ورباطة جأشك.

• **إنهي بإيجابية** – من جديد، احترسي من أَن تكوني «تافهة» أَو «بغيضة» باستخدام عبارات هي محطّة بالنسبة الى قدرك. مثلًا «أرجو ألّا أكون قد أسأمتكم»، أَو «شكراً لإصغائكم بنفاد صبر اليَّ. أَحسب أنكم جميعًا بحاجة الآن الى فترة من الراحة قصيرة.» ولكن، من الحسن أَن تجامليهم بتوكيد، وتشاطريهم السرور الذي اختبرته في التحدث اليهم،

مثلًا «لقد كنتم مستمعين شديديّ الانتباه، وقد استمتعت حقًّا بالتحدُّث اليكم»، أَو «لقد كنتم مستمعين جدّ متحدّين، وقد ألفيت التحدُّث اليكم مثيراً جداً.».

خارجاً	داخلًا
١- مخفّضات القيمة.	١- الحديث البسيط.
٢- الأصوات المضجرة.	٢- الإصغاء.
٣- القهقهات.	٣- لغة الجسد.
٤- الأشياء البغيضة.	٤- المجاملات.
٥- انعدام التهذيب.	٥- الاستعداد.

الفصل الثامن

الغضب والانتقاد

تناول الانتقاد

إن الأشخاص الذين تعوزهم الثقة بالنفس نادرًا ما يوجهون الانتقاد الى الآخرين. انهم يجلسون عابسين، مقطّبيّ الجبين، أو يطعنون في الظهر، أو يلجأون الى العنف. وكذلك نادرًا ما يسمعون انتقادًا مباشرًا موجهًا اليهم. فهم إما يصمّون آذانهم وآذان الآخرين بالنقد الذاتي، فلا يتلقى احد كلمة ما جانبية، أو تراهم يمثّلون دور الفاضلين (على نحو متكلّف)، بمهارة كلّية بحيث أن الآخرين يعتقدون أنهم من اللطف بحيث لا يؤذون أحدًا. وتكون النتيجة النهائية انهم غالبًا ما يُصدَمون ويدهشون عندما يُنبَذون. إنهم لا يستطيعون أن يفهموا لماذا يحظون بالترقية، أو لماذا يرغب الشريك/ الشريكة في التخلّي عنهم، أو لماذا توقّف والدوهم عن زيارتهم لمناسبة عيد الميلاد، أو لماذا لا يحيط بسرير موتهم إلّا أُناس قليلو العدد.

القواعد الذهبية لتلقّي الانتقاد

> لا أحد يسعه أن يجعلك تشعرين بالدونية من دون موافقتك.
>
> إليانور روزفلت

• استبقي – ان عملك الذاتي التنمية لا بدّ أنه جعلك إكثر إداركًا للأمور التي قد تُنتقَدين عليها، على وجه الاحتمال. استمرّي في طلب

التغذية الاسترجاعية بصدد عملك وتصرُّفك العامّ، ولكن افعلي ذلك بكيفية ميالة الى التوكيد والجزم. لا تطلبي مخفِّضًا للقيمة الشخصية أَو إعادة طمأنة زائفة، من مثل «هل أَقوم بهذا بصورة سيِّئة؟».

• **حافظي على رباطة الجأش** - تفحّصي جسدك بالنسبة الى التوتر؛ قومي ببعض التنفُّس البطيء والعميق.

• **فكّري بإيجابية** - إن ما يقوله الشخص الآخر **قد** يكون ذا فائدة كتغذية استرجاعية لك. وإن الأشخاص الميّالين الى التوكيد والجزم، يخشون اقتراف أخطاء، وينظرون اليها على أنها اختبار تعليمي أَو معرفي مفيد.

• **ظلّي في قسمك الراشد فيك** - **الراشد** هو القسم من شخصيتك الذي يمكن أن يكون عقلانيًا وموضوعيًا. احكمي هل أنّ هذا الانتقاد (أ) صادر عن شخص تقدّرين رأيه، و (ب) هل هو منصف وبنّاء. استخدمي **راشدك** لتذكيرك بأَن مظاهر من تصرُّفك إنما هي التي تُنقد، ولا ينبغي أَن يكون ذلك نبذًا كليًا لك.

• **إصغي بانتباه** - بهدوء، اعكسي، بالنسبة الى منتقدك، ماذا ردَّد/ رددت عنك قبل قليل لكي (أ) تُظهري أنك مصغية، و(ب) لكي تتحققي من أنك سمعت جيدًا (إن القلق قد يفسد، بالطبع، قدراتنا المدركة أو المميِّزة مؤقتًا، إن لم يكن اصغاءَنا أَو سمعنا، بالفعل).

• **الفتي نظر منتقدك** - ولكن لا تتعاطفي مع أمر مخفّض من قدرك! (مثلًا، «ينبغي أن يكون أمرًا بغيضًا، الاضطرار الى العيش مع شخص مثلي»). بل قولي، بالحري، شيئًا من مثل «بوسعي أن أَرى لماذا أقوم بشيء يزعجك (يحبطك)»، أَو «أَفهم أنك لم تكن قط سعيدًا منذ بعض الوقت مع...».

• **اعملي على التأجيل** - اعملي على كسب الوقت، اذا قضت الضرورة، ولا سيما اذا كنت تشعرين أنك تنزلقين من **راشدك**، وتغدين، ربما مقدّسة جدًا أَو مغضبة جدًا. اطلبي أَن تتقابلا لاحقًا، واوحي أنك

عندئذ ستكونين قادرة على الإصغاء بانتباه أكثر الى ما لديه من أقوال. عند ذاك ستتوفر لك الفرصة للهدوء واستعادة رباطة جأشك، ومراجعة الوقائع، واذا دعت الحاجة، تحضير هجومك المضادّ.

• **إحمي نفسك** - استخدمي مهارات الحماية الذاتية الميّالة الى التوكيد والجزم، الملخّصة في الجدول الرقم (١١) التي ستمرّ معنا بعد قليل، لصدّ الانتقاد. قد ترغبين في القيام بذلك لأنك (أ) اعتبرت الناقد غير منصف، ومسيئ اليك، أَو (ب) قد لا يكون الزمان والمكان ملائمين أَو موافقين بالنسبة اليك لتدور بينكما هذه «المحادثة». مثلًا، قد تكونين تحاولين الاحتفاظ بقوّتك لاجتماع مهمّ، أَو قد تكونين في مكان عامّ، أَو قد تكونين منهوكة القوى.

• **اطلبي توضيحًا** - استخدمي تقنية الاستعلام السلبي، الموصوف في الجدول الرقم (١١)، لكي تحصلي على المزيد من المعلومات. إنّ استخدام هذه التقنية لها الميزة الاضافية لكشف التصرُّف المدمِّر والمحطّ من القدر الذي يُقبل متنكرًا باستعلام مهتمّ أَو بسؤال حميد، مثلًا، «هل اشتريت أحمر شفاه جديدًا؟ (وذلك يعني «أن أحمر الشفاه ذلك يبدو قبيح المنظر، بالنسبة اليك»)، أَو «هل كانت الطريق تشهد ازدحامًا في السيارات؟» (والمعنى هو «إنك متأخرة من جديد. أنت دومًا تتآخرين.»)

• **شاطري ردّ فعلك** - ردّي على النقد البنّاء بصدق، ما لم يكن لديك سبب خاص لعدم رغبتك في القيام بذلك. اعترفي بالمظاهر الإيجابية. قولي، مثلًا، «أشعر أَنني صُدمت بما قلتَه الآن، ولكنه منحني شيئًا للتفكير فيه»، أَو «إنني أشعر أنني أُوذيت كثيرًا في الوقت الحاضر، ولكنني مسرورة لأنك قلت ما قلت»، أَو «لقد أفادني كثيرًا سماع ما تفكّر فيه، على الرغم من أَنه لا يسعني موافقتك على ذلك.».

• **عزِّزي ثقتك الداخلية بنفسك** - ذكّري نفسك بجدارتك الشخصية، وقيمك الشخصية، والتقدم الذي تحرزينه، واطلبي الدعم من جميع الأشخاص في حياتك الذين يحبّونك، صغارًا وكبارًا.

• **ضعي مخطط عمل اذا دعت الحاجة** - إذا كان الانتقاد صحيحًا، وتودّين تغيير تصرُّفك، خطّطي لما ستقومين به. وإذا كان الانتقاد هدّامًا ولست توافقين عليه، ولكنك ما تزالين تعانين أذاه، ومشلولة بسببه، خطّطي للتدرُّب على تقنياتك للحماية الذاتية، أَو خطّطي لاستكشاف جذور السبب في ردّ فعلك. مثلًا، قد يكون المنتقد قد ذكّرك بأمُّك، أو بأبيك، أَو بربّ عملك. إن هذا التبصُّر قد يكون كافيًا لكي «يحرّرك» أَو قد تحتاجين الى القيام بعمل آخر من التنمية الذاتية، بالنسبة الى هذه العلاقات الأخرى بحيث أنها لا تستمر في انتزاع القوة منك، أَو شلّك.. التمسي المساعدة من مستشار محترف أَو من طبيب معالج نفساني إذا ما بقيت مرتبكة أو محيَّرة من حيث تصرُّفك الشخصي.

تقنيات الحماية الذاتية للتغلُّب على الانتقاد

الجدول الرقم (١١)

تشوُّش

اعترفي بهدوء أَنه قد يكون هناك بعض الحقيقة في ما سبق أَن قاله المنتقد.

(**ملاحظة**: لا تدعيه يعرف ما اذا كنت حقًا توافقينه، بهذه الطريقة. لا يدري منتقدك ماذا يفعل في الحالة هذه (= أو الموقف)، وليس لديه ما «يغتذي» به. استخدمي هذه التقنية مع الأشخاص الذين لا يشاطرونك قيمك. وبالوسع كذلك استخدامها في إطار العلاقات الوثيقة عندما تُنتَقدين ظلمًا وعدوانًا، ولا تودّين ان تدافعي عن نفسك في تلك الفترة المعيّنة من الوقت - لعلك جدّ متعبة أَو جدّ منشغلة بالعمل).

أمثلة:

١- المنتقد: «إنك تبدين هزيلة اليوم.».
الردّ: «لعلّني لا أبدو في أحسن حالاتي اليوم».
٢- المنتقد: «ان اولادك حقًا مفسودون.».

الردّ: «لعلّني شخصيًا متسامحة كثيرًا معهم أَحيانًا.».

الميل الى التوكيد والجزم السلبي

وافقي بهدوء على الحقيقة في الانتقاد.

(**ملاحظة**: استخدمي ذلك، وحسب، مع الأشخاص الذين تشعرين أَنه من الملائم أَن يشاطروك أخطاءَك وعيوبك).

أمثلة:

١- المنتقد: «إن غرفتك مخزية!».

الردّ: «أَجل، أنا لست امرأة مرتّبة.».

٢- المنتقد: «أنت أسوأ طاهية في العالم!».

الردّ: «أنت مصيب. أَنا لست ماهرة في الطهو.».

الاستعلام السلبي

اطلبي التوضيح، أَو اطلبي مزيدًا من الانتقاد.

(**ملاحظة**: استخدمي ذلك، وحسب، عندما تشعرين أنك شديدة الثقة بنفسك. اذا كان منتقدك ينطلق في اساءَة اخرى، استخدمي التشوُّش لوقفه/وقفها عند حدّه).

أمثلة:

١- المنتقد: «لست أعتقد أنك توليت قط منصب مديرة، من الطريقة التي تتصرّفين بها.».

الردّ: «ما هو بالضبط مأخذك على تصرُّفي، الذي يجعلك تقول ذلك؟».

٢- المنتقد: «هذا اللون يبدو بغيضًا، بالنسبة اليك.»

الردّ: «أَوَ تعتقد أنني ارتدي ملابس لا تناسبني؟».

قواعد ذهبية لتقديم الانتقاد

• **اختاري زمانًا ومكانًا ملائمين** - إن انتقادك يُسمع أقلّ، على وجه الاحتمال، فيما لو قدِّم عندما يكون الشخص الآخر يشعر أنه غير منيع، أَو عاجز. إذا أمكن، وجّهي الى الشخص الآخر تحذيرًا، من مثل «هناك بعض الأمور في عملك أودّ مناقشتك فيها. هل بالوسع أَن نلتقي في فترة تناول الغداء؟».

• **احتفظي برباطة الجأش** - استرخي قبل الشروع في الكلام.

• **احتفظي براشدك** - هذا هو القسم من شخصيتك الذي يسعِك أَن تكوني فيه عقلانية وموضوعية.

• **كوني متفائلة** - قولي لنفسك إن الشخص الآخر قد يسرّه أن يكون تلقّى منك تغذية استرجاعية. إذا ما دخلت حالة توقُّع نزاع، فإنك ستنالين ذلك، على وجه الاحتمال. إن علامات جسمك (مثال ذلك، الوضعة الصلبة، والعينان المحدّقتان) قد تفضح استعدادك للنزاع، حتى على الرغم من كونك قد اخترت كلماتك بعناية.

• **اعترفي بالإيجابي** - إذا كان بوسعك تضمين عبارة ما ايجابية صحيحة، فافعلي ذلك. مثلًا، «قبل البدء، اودّ أَن أذكر كم أنا أُحبّ العمل معك»، أو «أَعرف أنك تبذل جهدك حقًّا...»، أَو «أعرف أنك تحبّني، وهذا رائع...».

• **الفتي النظر** - دلّلي على أنك تأملت موقفه/ موقفها ومشاعره/ مشاعرها. مثلًا «ينبغي أن يكون هذا عملًا صعبًا جدًا بالنسبة اليك»، أَو «أُقدّر أنك تعمل في إطار موازنة محدودة»، أَو «أعلم أن ما أقوله يجب أَن يكون مؤذيًا.».

• **كوني محدَّدة** - لا تعمّمي. مثلًا، «أنت لم تقم بالغسيل طوال ثلاثة أيام»، بدلًا من «أنت لا تساعدني مطلقًا.» قولي: «إنك تتصل بي غالبًا جدًا» بدلًا من «إنك متطلّب كثيرًا.»

• **لا تخرجي عن الموضوع** - لا تستخدمي هذا كمناسبة للتخلُّص

من ركام من النفايات. استخدمي تقنية الأسطوانة المكسورة لإعادة الشخص الآخر الى سواء السبيل، اذا دعت الضرورة.

• **ركّزي على التصرُّف** - لا تهاجمي الشخص كله. مثلًا، قولي «أعتقد أن طريقتك في التحدث بالتلفون أَمس كانت خشنة» بدلًا من «إنك شخص خشن». قولي «أَنا لا أُحب الطريقة التي تلاطفني بها عندما نحاول اجراء محادثة جديّة»، بدلًا من «إنك مهووس بالجنس.».

• **لا تصنّفي أَو تقولبي** - إن تصنيف شخص ما لهو حظّ من القيمة. مثلًا، لا تقولي «أنت امرؤ نموذجي»، «أنتم المحافظون جميعًا...»، «الأولاد هم جميعًا سواء في هذه الأيام.».

• **كوني واقعية في طلباتك** - لا تتوقعي من أَحد أن يغيّر عادات حياة بطولها بين ليلة وضحاها. لا تتطلبي تحوُّلًا في الشخصية كاملًا، أَو موارد لا سبيل له للوصول اليها.

• **أوجزي النتائج** - كما هي الحال مع التنصيص (انظري ما سبق حول هذا الموضوع) دعي الشخص الآخر يعرف، دونما استخدام نبرة مهدِّدة أَو عدائية، ماذا سيكسبه (ستكسبه إذا ما غيّر تصرُّفه أَو، على سبيل البديل، ماذا سيخسر إذا هو لم يفعل ذلك.

إدارة الغضب بطريقة ميّالة الى التوكيد والجزم

إن الغضب لهو ردّ الفعل الطبيعي الذي نختبره عندما نشعر بالتهديد او الإحباط. تقول العالمة النفسانية كولين كلِّي:

الغضب هو أول انفعال اختبرته الكائنات الحية، والأَخير الذي نتعلّم إدارته بفعالية. فمنذ الشهر الرابع من العمر، تتخالف مشاعر الألم الغامضة لدى الطفل مع الغضب الممكن تمييزه؛ بالنسبة الى الكثيرين منا، إن حياةً بطولها تنقضي في إنكار هذا الاختبار العاطفي المزعج، أَو كتمه، أو كبته، أو تحويله، أَو تجنّبه.

أَود أَن أُضيف أن هذا مجال وجدته النساء، تقليديًا، أكثر صعوبة مما وجده الرجال. وهذه هي أنواع الرسائل التي تتذكرها نساء أعرفهنَّ،

تلقّينها، إما بطريقة مباشرة أَو غير مباشرة، في طفولتهن.

- الفتيات اللطيفات لا يستجبن بعدوانية.
- إن أي وجه مغضب هو وجه بشع.
- لكونهن الجنس الأَضعف، فإن الفتيات يؤذَين إذا صببن الزيت على النار.
- يتعيّن على الفتيات أَن يفهمن الشخص المغضب ويساعدنه.
- يمكن أن تكون الفتيات فعّالات أكثر كثيرًا في تكيتات ما وراء الكواليس.

إن الصبيان، من جهة اخرى، قد شُجِّعوا على تنمية رجولتهم واختبارها في ميدان النزاع منذ سن مبكرة. والنتيجة هي أَنهم عادةً مطلعون جيدًا على كلا غضبهم وغضب الأشخاص الآخرين حتى الوقت الذي يبلغون فيه عهد الرجولة. إن بعضهم، على نحو جليّ، هم أَفضل من سواهم في إدارة هذا الانفعال، ولكن المعترف به، عمومًا، هو أَن لديهم بعض الغضب لإدارته!

ان المشكلة بالنسبة إلى بعض النساء، قد تكون حتى صعبة أكثر إذا ما نشأن في أُسرة أَو ثقافة حيث كان يُنظر إلى الغضب، عمومًا، نظرة منكرة، عبوسًا، وقد يكنّ قد تلقَّين جرعة مفرطة من الرسائل، من مثل:

- أحبّي خصمك (= عدوّك).
- ان الغضب المكبوت هو حكمة مكتسَبة.
- إن الغضب جنون قصير.
- إن الغضب يجعل الأشخاص البليدين أذكياء، ولكنه يجعلهم فقراء.

قد يكنّ قد أُصبن باختبارات رضية او جارحة لكونهن أُوذين بغضب سيّئ الإدارة. وربما كنَّ على الطرف المتلقّي لراشد يفقد السيطرة، وترعرعن، على ذلك، مع رعب من الغضب يمكن فهمه.

وتناوبًا، قد يكون كُبت غضبهن الخاصّ المبرَّر عندما كنَّ عاجزات عن المقاومة. وربما كانت نوبات غضبهن الطبيعية في سنّ الثالثة سيّئة

الإدارة. ان الكثيرين من الوالدين يشعرون انهم جدّ مهدَّدين من تصرُّف أولادهم في هذه السن، وقد يغالون في التصرُّف او الردّ، نتيجة ذلك. أَو ربما، تكون ثورتهم (= او عصيانهم) الطبيعي خلال سنوات المراهقة قد أُخمدت أو جوبهت بعنف بالغ.

لذا، فإن الأسباب المتعلّقة باحتمال أَن يكون لدينا مشكلة في هذا المجال لهي معقّدة ومتعددة، وقد يتعيّن علينا العمل بجهد وكدّ طوال فترة من الوقت، غير قصيرة، لإبطال الرسائل غير السليمة. ولكن الأمر يستحق القيام بذلك. إن المرأة الواثقة بنفسها، والميّالة الى التوكيد والجزم يجب أَن تكون قادرة على التغلُّب على الغضب لأَنها:

• لا تكون «محاورة حذرة»، وبالتالي ستصادف، حتمًا، مشاعر قوية من المعارضة، عاجلًا أو آجلًا.

• تتمتع بشعور حسن النمو والتطور بقيمها الشخصية، وتعرف جيدًا ماذا تريد، لذا، فهي، بالتالي، على وجه الاحتمال، تستجيب للمظالم والاحباط بمشاعر قوية.

أَنجيلا مولنوس، طبيبة معالجة نفسانية، توحي في كتابها **الغضب الذي يدمّر والغضب الذي يشفي** (الصادر سنة ١٩٨٦ عن دار سيج)، أَن هناك نوعين من الغضب علينا التعرُّف اليهما.

• **الغضب الشافي** - هذا يُعبَّر عنه لحظة يثور، نحو الشخص الذي أَطلقه، والمرتبط بالقضية التي أطلقته (= تسبّبت به).

• **الغضب المدمِّر** - هذا يُعبَّر عنه بعد فوات الأوان، وهو محوَّل، ويتعلَّق بقضية للتغطية.

خلال السنوات القليلة المنصرمة، قمت بإدارة الكثير من الحلقات الدراسية الحرّة، والمقرَّرات الدراسية حول هذا الموضوع، ورأَيت كثيرين من الأشخاص يقومون بخطوات جبّارة إلى الأمام بلغة الثقة بالنفس، نتيجة تعلُّمهم إدارة الغضب، بكيفية أكثير فعالية. وباستخدامك التمارين المبيّنة في القسم الثاني من الكتاب لمساعدتك، اعملي بصبر، من خلال بعض هذه

التعامل مع غضبك الشخصي

الجدول الرقم (١٢)

• **أقرّي بشعورك الشخصي** - اعترفي، وطالبي باستخدام عبارات «أنا»، مثلًا، قولي، «أَنا مغضبة/ محبطة/ مثارة»، وليس «إن ذلك يغضبني غضبًا شديدًا»، أَو «لقد جعلتني غاضبة (أَو مهتاجة)». تذكّري أنه ليس لأَحد، ولا أي حالة، القوة على جعلك تشعرين بأي شيء. إن شخصًا ما قد يثيره تصرُّف معيّن، وشخصًا آخر قد يكون قادرًا على تقبُّله أَو تركه. إن إقرارك بغضبك إنما يساعدك على الشعور أنك تسيطرين عليه، بصورة أكبر.

• **احكمي على مستوى غضبك** - أدركي درجات غضبك المتباينة؛ اصغي الى «الأعراض» في جسدك التي قد تعطيك مفتاحًا بالنسبة الى كونك شديدة الهياج، أَو مثارة بكيفية معتدلة (= قليلة). إن معرفة مستوى الغضب تساعدنا على تقدير قدرتنا على التعامل معه.

• **شخّصي التهديد** - ماذا يمكنني أن أَخسر؟؛ لماذا أشعر بالاحباط؟ هذا التشخيص غالبًا ما يكشف ببساطة اختلافات في القيم، أو التنشئة، أَو الرأي. والتهديد الحقيقي قد يكون قليلًا أَو متدنيًا؛ و «النزوة» قد تكون ذات علاقة بأذى سابق (ماضٍ).

• **شاطري التهديد** - شاطريه كما تختبرينه شخصيًا. مثلًا، «أشعر كما لو أنك تحاول السيطرة عليَّ»؛ و«أشعر كأنني سأُترك وحدي للتغلُّب على كل شيء في نهاية المطاف». إن المشاطرة تساعد على نشر الشعور وتمنحك فرصة للحصول على بعض التغذية الاسترجاعية.

• **عبّري عن الشعور ماديًا** - حاولي القيام بذلك اذا كان من الملائم فعل ذلك، وإذا كان بوسعك القيام به، بالطبع، دونما إيذاء أَحد. تعلّمي من جديد قرع الأَرض بقدميك، وصفق الباب، وضرب الطاولة، ورمي طنفسة، والصياح. إذا لم يكن باستطاعتك اطلاق (أو تحرير) هذا التوتر لحظة تغضبين، فجدي منفذًا في وقت لاحق، وإلّا آلت بك الحال الى

مهاجمة البريء - مثلًا، رفس القطة؛ أَو الصياح في وجه الأولاد، أَو إحداث مشاحنة مع شخص تحبينه.

• **سامحي** - لا يسعك حقًا بلوغ هذه المرحلة حتى تكوني قد عبّرت عن غضبك وفهمته. إنه لمن المغري أَن نعتقد أَننا نستطيع تجاوز المراحل المضايقة، ولكن إذا ما فعلنا ذلك، فإن للمشاعر عادة بغيضة هي عكس النتائج المرجوّة بالنسبة إلينا. إنها مختزلة في وعينا كاستياء، أَو ذنب، وتستطيع أَن تدمّر صحتنا، وعلاقاتنا. فإذا كنت تستطيعين، **حقًا**، تنظيف «السجل»، فإن هذه الإيماءة السمحة بوسعها أَن تفعل العجائب بالنسبة الى احترامك الذاتي. وستحظين بالاحترام من ذاتك، كما من الآخرين.

التعامل مع غضب الآخرين

الجدول رقم (١٣)

• **اعترفي بشعور الشخص الآخر** - قولي «يمكنني أَن أَرى أنك مغضب». إن هذا سيساعد على نشر الشعور؛ ليس عليهم، بعد الآن، الصياح أو الصراخ في وجهك؛ إنهم يعرفون أَن رسالتهم قد وصلت وفُهمت! وإذا ما تجاهلت الشعور، فإنه سيغدو مكثّفًا، على وجه الاحتمال.

• **اعترفي بشعورك الشخصي** - دعي الشخص الآخر يعرف كيف أن دفاعك قد يؤثر في حكمك وتصرُّفك. مثلًا، قولي «أنا أشعر أنني جدّ مذعورة، ولا أعتقد أن بوسعي التحدث اليك وأنا في هذه الحالة»، أَو «إنني أَغدو مغضبة أَيضًا ولا أعتقد أن بوسعي التفكير بصفاء في ما تقوله، بينما أَنا أشعر كذلك!».

• **الاسطوانة المكسورة** - استخدمي عبارة من مثل «إذا ما هدأت فسأصغي اليك»، أَو كرري اسمه. إن هذا ليساعدك على حفاظك على السيطرة على مشاعرك، وكذلك اجتذاب انتباه الشخص الآخر.

• **أوضحي وشخّصي** - قدّمي التغذية الاسترجاعية، واطلبيها. استخدمي الاستعلام السلبي (انظري فقرة بهذا العنوان في الجدول الرقم

[١١]) للحصول على المزيد من المعلومات. قد ترغبين في أَن يكون أكثر تحديدًا، أو أن يطلعك عمّا إذا كان هناك شيء آخر في تصرُّفك يضايقه. سلي ما يحتاج اليه الشخص الآخر، ويرغب فيه، ويتوقّعه.

• **أعيدي التفاوض في العلاقة** - كثيرون من الأشخاص يقترفون خطأ محاولة إعادة الأُمور الى نصابها. «قبلًا» لم يكن، على وجه الاحتمال، جدّ مرضٍ، وقد يكون ذلك السبب في كونه مغضبًا. وما لم تكوني راغبة في اعادة الجدل ذاته المرة تلو المرة (كما يحدث في كثير من الزيجات)، فإن العلاقة يجب أَن يعاد التفاوض بشأنها. ان الشخص المغضب قد يشعر أنه جدّ مضطرب جسديًا (و/ أو ربما ممتلئ ذنبًا أو ندمًا)، من جرّاء الغضب بحيث أنه قد يغدو مجتهدًا في إخفاء كل شيء تحت السجادة بأسرع ما أمكن. لذا، فإن الاقتراح بتجديد «العقد» بينكما قد ينبغي أَن يأتي من جانبك. افتحي النقاش حول كيف يسعك الحؤول دون حدوث سوء التفاهم من جديد. قولي كم أنت راغبة في التغيير، أَو التسوية، واطلبي أي شيء قد ترغبي في حدوثه بكيفية مختلفة، وقد يتعيّن عليك أن تقترحي اللقاء في وقت لاحق لمناقشة ما حدث. وهذا سيمنح الشخص الآخر فرصة لكي يهدأ ويسكن، ويتيح له أَن يقدّم بعض الحجج العقلانية بحيث أنك تستطيعين الحصول على بعض التغذية الاسترجاعية البنّاءة. وسيمنحك كذلك فرصة تحضير «دفاعك»، إذا كانت تلك رغبتك.

• **اعترفي بالندم** - اعتذري، اذا كان ذلك ملائمًا. إطلعي الشخص الآخر على ما تعلَّمته من الاختبار.

داخلًا	خارجًا
١- الواقعية.	١- النقد الذاتي.
٢- الاستباق.	٢- الدونية.
٣- لفت النظر.	٣- التصنيف.
٤- رباطة الجأش.	٤- الإنكار.
٥- كون المرء محدّدًا	٥- الغضب الهدّام.

الفصل التاسع

تحسين علاقاتك

كثيرون من الأشخاص يتخذون مقاربة قدرية من العلاقات. «إما أَن تكوني على وفاق مع شخص ما، أَو لا تكونين»؛ إما أنك «مولودة أُمًّا، أَو لا تكونين»؛ «إما أن تكوني قادرة على النجاح مع الأشخاص الذين تعملين معهم، أَو لا تكونين». إن ملايين النساء إنما يستشرن بأمانة طالعهن (= اوروسكوپ) كل اسبوع على أَمل أَن ترشدهن النجوم صوب الشخص الصحيح (المناسب). برغم كل شيء، ليس هناك امرأَة ذات روح رومانسية سوف ترغب في أَن يكون الزواج علاقة يجب أَن **يُعمل** من أجله، وأَوَلسنا نودّ جميعًا أَن نعتقد أن في أَعمق ذواتنا جميعًا **أَرض أُمّ** لكي ترشدنا بلا جهد عبر الأُمومة!

يقول مايكل آردجايل، وهو عالم إنكليزي نفساني اجتماعي شهير، قام ببحوث شاملة وواسعة في مجال العلاقات، في كتابه **تحليل العلاقات** (الصادر سنة ١٩٨٥ في منشورات پنغوين):

إلى حد ما هناك ميول بيولوجية نحو أنواع معيّنة من العلاقات، وعلاقة الأُم - الطفل هي الأكثر غريزية؛ ان حاجة الرجال والنساء الى شريك دائم قد تكون نمطًا فطريًا آخر. إن الأكثر أهمية بالنسبة الى سائر الأنواع هو التهيؤ للمجتمع او للبيئة الاجتماعية، حيث نتعلّم مفاهيم «صديق»، «حب»، وسوى ذلك، وقواعد التصرُّف الصحيح في كل حالة... والناس يجدون غالبًا صعوبة بالنسبة الى الحالات او المواقف الاجتماعية المختلفة؛ وقد يمكن مساعدتهم باكتشاف أساليب التصرُّف الأكثر فعالية، ثم بالتدرّب على هذه المهارات.

بصفتنا نساءً واثقات بأنفسنا، ينبغي لنا أَن نراجع القواعد التي تعلّمناها، أصلًا، عن العلاقات؛ لعلّها الآن بحاجة الى أن تصبح عصرية.

إذا قرّرنا أَنها بحاجة الى العصرنة، إذًا، ووفق ما ذكر مايكل آردجايل، فقد نحتاج الى تعلُّم كيفية التصرُّف تصرُّفًا مختلفًا. إن نوع التصرُّف الذي يقترحه شخصيًا، وكذلك سائر علماء النفس عن خبرة في هذا المجال، هو، في الواقع، التصرُّف عينه الذي ينصح به هذا الكتاب. لذا، ههنا بعض الارشادات العامة لمعظم أنواع العلاقات الاجتماعية.

إن المرأة الواثقة بنفسها:

- تعرف أن هناك صلة قوية بين العلاقات الجيدة والصحة والسعادة، وهي ترغب في الثلاثة جميعًا.
- تبذل جهدًا لكي تفهم قواعد كل علاقة.
- مستعدة للتفاوض بشأن اجراء التغييرات والتعديلات في هذه القواعد.
- راغبة في اكتساب المعرفة (مثلًا، عبر المطالعة)، التي قد تتيح لها تحسين علاقاتها وتطويرها.
- مستعدة، ضمن حدود العقل والمنطق، لأَن تعدّل تصرُّفها من أجل تحسين العلاقة.
- مستعدة أَن تطلب الى «الافرقاء الآخرين» في علاقاتها تعديل تصرُّفهم.
- مستعدة للإقرار بالمشاكل عندما تطرأ على العلاقة.
- راغبة في طلب المساعدة من «فريق ثالث» لكي يفرز أي مصاعب إذا ما عجزت عن تدبُّر الأمر دونما مساعدة.
- مستعدة للتخلّي عن علاقة ما إذا ما بذلت جهدًا مخلصًا للقيام بما ورد أعلاه، ولم يحالفها النجاح في ذلك.

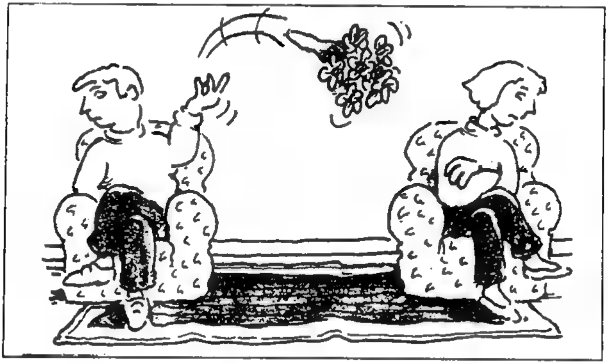
دعينا الآن نلقي نظرة عن كثب على بعض العلاقات العامة لدى النساء الواثقات بأنفسهن، ونرى نوع المواقف والتصرُّفات الذي سوف نتوقّع رؤيته. تحقّقي من علاقاتك بالنسبة الى هذه اللمحات وإذا كانت ناقصة (ومن يسعها أَن تدّعي الكمال)، خذي على نفسك عهدًا بأن تقومي بعمل ما.

الصديقة الواثقة بنفسها

- تختار أَن تقضي وقتها الثمين مع أشخاص تحبهم حقًا ولا تضيع الطاقة في أَن تكون محبوبة من كل شخص.
- تستطيع أن تختار أصدقاءها/ صديقاتها من مختلف المشارب، والمهن، والأعمار، ولا تطلب أن يكون كل امرئ مثلها.
- لها توقُّعات واقعية من أصدقائها/ صديقاتها، ولا تنتظر منهم جميعًا أَن يلبُّوا جميع حاجاتها. بوسعها أن تكون أكثر جدية مع البعض، وأكثر محبة للبعض، واللهو مع آخرين.
- لا تتطلَّب من كل أصدقائها/ صديقاتها أَن يكونوا على وفاق بعضهم مع بعض. انها تحترم قيمهم وصفاتهم المميّزة.
- تعرف من اصدقائها/ صديقاتها أن بوسعها اللجوء اليهم للمساندة في الأوقات العصيبة، وهي، بالتالي، لا تؤذى أَو تصْدَم عندما تخذلها «الجماعة بأسرها» فلا تهبّ لعملية الإنقاذ.
- تتقبّل حق أصدقائها/ صديقاتها في قول «لا» بالنسبة الى طلباتها. إنها لا تعتبر هذا نبذًا كليًا لها.
- تستطيع أن تدافع عن حقها الشخصي في قول «لا»، وأَن تكون مستقلة ومنعزلة أَحيانًا. ويتضمّن ذلك الاحتفاظ بحقها في عدم التورط في مشاكل أصدقائها/ صديقاتها، في كل مناسبة. إنها قادرة على الشعور بالأمان لمعرفتها أَنها «تقوم بنصيبها»، وليست مستعدة لأَن تهبّ لنجدة كل شخص خلال كل أزمة.
- قادرة على الاختلاف في الرأي، وعلى تقديم نقد بنّاء في ما خصّ تصرُّفات ومواقف محدَّدة تلاحظها ولا تروق لها.
- قادرة على تحمُّل فقدان بعض الأصدقاء/ الصديقات وهي تنمو وتتقدم في السنّ، وراغبة في انشاء صداقات جديدة، ومستعدة لذلك، وربّما صداقات تكون أكثر ملاءَمة.

الزوجة أو الشريكة الواثقة بنفسها

- مستعدة للمفاخرة (أو المخاطرة) في صنع تعهُّد طويل الأَمد.
- يسعها، بكيفية ميَّالة إلى التوكيد والجزم، التفاوض في شراكة متبادلة مُرْضية. إنها لا تحيا وهي تتخيّل أن كل شيء سينجح، إذا ما أُعطي بعض الوقت والصبر. إنها لا تعتقد أن هذا النوع من النقاش سيهدِّد أي قصة غرام أو «سحر» في العلاقة.
- يمكن أَن تقنع بهذه العلاقة حتى إذا كانت غير عادية، أَو اذا لم تكن مناسبة لتوقُّعات الأَشخاص الآخرين.



- قادرة على التفاوض في الشؤون المالية، وفي سائر الشروط العادلة، والمنصفة.
- قادرة على التفاوض في الترتيبات المنزلية التي هي مُرْضية للطرفين معًا والتي قد لا تكون رائجة.
- تستطيع أَن تكون فردية ضمن إطار حقها الشخصي في الشراكة حتى خلال الفترات التي قد تختار أَن تكون مستقلة فيها عن شريكها (مثلًا، تربية الأطفال). وإنها لقادرة تمامًا على الحفاظ على قيمها، ومصالحها، واصدقائها/ صديقاتها، وقادرة أيضًا على مقاومة

الضغط الذي قد يُفرَض عليها لكي «يكونا زوجين».

• تستطيع أَن تسمح لشريكها بفرديته واستقلاليته ضمن الحدود المشتركة المتَّفق عليها. إنها قادرة على الإعتراض عندما تُتَجَاوَز هذه الحدود، مثلًا، أو عندما تتحطم الثقة، أَو عندما تُعامَل شخصيًا، أَو سائر الأشخاص، مثل أَولادها، بصورة غير منصفة.

• تستطيع التسامح ببعض القيم، والمواقف، والتصرُّفات، ربما بسبب الطبقة، أَو الجنس (= العنصر)، أَو الدين، أَو الجنس (من حيث الذكورة أَو الأنوثة). ويتضمّن ذلك حتمًا محاولة تفهُّم بعض هذه الاختلافات، ولفت النظر اليها.

• تستطيع، بكيفية ميَّالة الى التوكيد والجزم، تقديم النقد وتلقّيه. إنها قادرة على معرفة أَن النقد المتبادل ضروري لأي علاقة حميمة، ويتيح لها النمو والتطور.

• قادرة على الغضب، ومواجهة الغضب، وتقبُّل التسامح المتبادل.

الحبيب الواثق بنفسه

• تختار الشركاء المجْتَذَبة اليهم، أَو الذين ترغب في أَن تكون معهم، وليس، وحسب، اولئك الذين يجب أَن تكون على علاقة بهم أو سائر الأشخاص، الذين ينبغي أَن تكون متصلة بهم. قد يكونون قصيري القامة أَو طويليها، شبانًا أَو كهولًا، ذكورًا أو إناثًا، بيضًا أو ملوَّنين. إنها تعرف أَن اهتمام شخص ما بها لا يضمن أن الشعور سيكون، أو يجب أَن يكون، متبادلًا، بحيث يكون بوسعها القول «لا» بصورة ميَّالة الى التوكيد والجزم. وليس عليها البتة اللجوء الى الأكاذيب، وأنصاف الحقائق، والوعود الزائفة.

• تكون متناغمة مع جسدها. تقبل به على كونه «خاصّتها»، بالطريقة نفسها التي تتقبَّل بها عقلها أَو صحتها. إنها واعية العلامات التي يُرسلها، ولذلك فهي نادرًا ما تكون في وضع يبعث على الدهشة من

ذلك. إنها تشعر دومًا بالسيطرة على حاجاتها ورغباتها. إنها لا تتورط في مواقف (= حالات) تقول بعدها «لست أدري ما أصابني»، أو «إن التوق الشديد تولّاني، ولم يسعني المقاومة.».

• تحترم جسدها وتحبه، وتعنى به جيدًا، بحيث أنها لا تخجل منه. ولن تسمح للآخرين بأن يحطّوا من قدره أو يسيئوا معاملته. انها مستعدة لطلب الحماية من أي حَبَل غير مرغوب فيه، أو من المرض.

• لا تُغرى بأن تمنح جسدها «مِنَّةً» لأنها تشعر بالأسف بالنسبة الى شخص ما، أو لأنه يحاول أن يجعلها تشعر بالذنب لإثارة شغفه.

• إنها حسنة الاطلاع. إذا كانت تربيتها الجنسية أقلّ من مُرضية كفتاة نامية، فإنها تدرك أن لها الحق في معلومات مهمة، وليست جدّ مرتبكة في الحصول عليها.

• تستطيع أن تفاوض بشأن كمية الوصال ونوعيته، الذي تستمتع به مع شريكها. وليس عليها اللجوء الى أيّ تطمينات من مجلات، أو من أشخاص آخرين، بالنسبة إلى أن نمطهما في الوصال، أو أوضاعهما، هي «طبيعية» أو مُرضية.

• بوسعها أن تكون رخية، ومنفتحة، وعفوية، ومحبة للمغامرة، ومشبوبة العاطفة دون أن تفقد سيطرتها الأساسية.

الأُم الواثقة بنفسها

• إنها مسرورة لكونها أقلّ من كاملة. بوسعها الإقرار بأخطائها، وهي مستعدة للتعلُّم منها. إنها تعرف أن غايتها هي توخّي «أُمومة» جيّدة بما فيه الكفاية، وليس تحقيق القداسة.

• لها وعي بالنسبة الى قيمها قد يختلف عن قيم أُمّها، أو جاراتها، أو أي من سائر نسيباتها اللواتي يمكن أن تقارَن بهن.

• مستعدة للدفاع عن هذه القيم في إطار أُسرتها، وفي العالم الخارجي، وقد يشمل هذا حججًا ومفاوضات في البيت، أو في المدرسة، أو في

أي حالة (أو موقف) اخرى حيث تجابه تحديات.

- تدرك حقًا، عقب منح الطفل شعورًا بالأَمان والحب الاساسيين، أن التأثير الأهم في نمو أولادها سيكون مواقفها وتصرُّفاتها الشخصية. مثلًا، إنها تعلم أن العناية التي توليها نفسها شخصيًا هي التي ستحدِّد الطريقة التي سيميل بها اولادها للعناية بأنفسهم؛ وتعلم أن نوع العلاقة التي تُقيمها مع شريكها ستؤثر في مواقف أولادها من العلاقات، في حياتهم الراشدية؛ وتعلم أنها إذا ما كانت ميَّالة الى التوكيد والجزم، فإن اولادها سيكونون، على وجه الاحتمال؛ وتعلم أنها إذا ما كانت سعيدة، فإن كذلك اولادها يُحتَمل أَن ينموا ومعهم القدرة على أن يكونوا سعداء ويستمتعوا بالحياة.
- إذا كانت أُمًّا عاملة، فإنها لن تشعر بالاضطرار للمنافسة في سباق المرأَة المتفوقة. إنها مستعدة لأن تطلب المساعدة من شريكها، وأسرتها، وأرباب عملها، والدولة لكي تتمكن من القيام بهذين الدورين الاثنين المتنازعين غالبًا، بكيفية مُرضية. وقد يعني هذا تخويل الآخرين بعض مظاهر التربية والتنشئة الأبويين.
- إنها لا تسيء استعمال قوّتها كراشدة، وقادرة على مساعدة أولادها في تنمية الشعور بقوّتهم الشخصية، تدريجيًا. في الكثير من الحالات اليومية، تراها تشجّع اتخاذ القرارات مشاطرةً، ولكنها قادرة على تحمُّل المسؤولية الكاملة بالنسبة الى أولادها في الحالات التي ترى فيها أن النصح والحكمة الراشدين هما ماسّتان. وقد ينطوي هذا على التربية والعقاب بصورة ملائمة عندما تعرف أَنها شخصيًا، او الولد، قد «حطّما القواعد».
- تشجع أَولادها على تنمية استقلاليتهم، وهي مستعدة لتعليمهم المهارات لتحقيق هذا عندما يبلغون السن الملائمة. وهي كذلك مستعدة للسماح لهم بالتعرض لمخاطر معقولة، والتعلُّم من أخطائهم الشخصية، من دون اللجوء الى تيّار من الردود «لقد قلت لك ذلك.».

- تسمح لأَولادها بأن يُنموا شعورهم الشخصي بالقيم، والعمل بموجبها، طالما أنهم لا يتسبّبون بالأَذى لأَنفسهم أو للآخرين.
- لا تتوقّع من أَولادها العناية بها؛ إنها مستعدة لتحمُّل مسؤولية حياتها الخاصة، بكل ما فيها من الحزن والسعادة. ومن جهة اخرى، يسعها، بكيفية توكيدية، قبول مساعدتهم ومساندتهم، في حال تقديمهما عن طيب خاطر، ومتى تم ذلك.
- إنها تمنح الامومة من دون خيوط مشدودة إليها. وهي لا تتوقَّع من أولادها أن يشعروا بالذنب الى ما لا نهاية من أَجل التضحيات التي قد تكون قد اختارت تقديمها للعناية بهم.
- ليس لديها توقّعات بالنسبة الى أولادها في فترة سن البلوغ؛ إنها تسمح لهم بأن يكون لهم نمط الحياة، والمهنة، والعلاقات التي يختارونها. وهي لا تستخدم الابتزاز العاطفي أَو المالي للتأثير فيهم لكي يلبّوا آمالها، أو فعلًا، مطامحها الشخصية أَو أهواءَها ونزواتها.

العاملة الواثقة بنفسها

- إنها تقدِّر قيمها، ومهاراتها، وكفاءَاتها ورغباتها لكي تُستَخْدم الى أَقصى طاقة كامنة. وهي مستعدة لتوكيد حقها في استخدام قوّتها الكامنة، وستعارض كل محاولة للقضاء عليها.
- إنها تتوقَّع الرضا في العمل، وستحاول أَن تضمن أَنها ليست ضجرة أَو متضايقة، أَو مضطرة إلى عمل المستحيل. إنها تستخدم خبرتها.
- إنها تقدّر كثيرًا صحتها ورفاهيتها، وليست مستعدة للعمل في ظروف قد تدمّر إحداهما.
- إنها تعرف عقبة ضغطها النفسي، ومستعدة للمحاجّة في قضيتها، بحيث أَن عبء العمل لا يحرقها قبل الأوان.
- إنها تتوقع أَن تحظى بالمعلومات الملائمة، والتدريب والموارد التي بها تستطيع القيام بعلمها بفعالية، وهي مستعدة للقيام بحملة من أجل توفير

المزيد من ذلك، إذا دعت الضرورة.

- إنها تؤمن بتساوي الفرص للجميع، وهي مستعدة لمحاربة أي مظالم معروفة.
- إنها لن تتسامح بأي مضايقات جنسية أَو من أي نوع آخر.
- انها تُبقي تصرُّفها، من حيث مغازلاتها الشخصية، تمامًا ضمن حدود علاقاتها الشخصية.
- إنها ليست مستعدة الى اللجوء الى التقنيات الخفية، أَو المناورات، أَو العدوان، ما لم تُختَبر تقنيات توكيدية، وتظلّ الحالة لا تُطاق.
- إنها واعية حدودها وراغبة في تعلُّم مهارات جديدة. وهي ترحّب بالنقد البنّاء، وتستطيع حماية نفسها من التصرُّف المحطّ للقدر.
- إنها مستعدة لأَن تدار من قِبل الآخرين الأكبر سنًا منها بدلًا من ادارتها نفسها شخصيًا، ولكنها دومًا تحتفظ بحقها في التعبير عن عدم موافقتها على هذه الإدارة، بينما هي تفاوض من أَجل تغييرات تكون مستعدة للأخذ بها، وفقًا للقواعد الحالية المرعية، ما لم يُسأ إلى الحقوق البشرية الأساسية بصورة خطيرة.
- لا تشعر أنها مهددة بمشاطرتها الآخرين معرفتها ومهاراتها الشخصية.
- إنها تحافظ على علاقات عمل جيدة مع زملائها/ زميلاتها، وهي قادرة على العمل كفرد من الفريق.
- إنها تتوقع أَن تُعامَل حياتها الخاصة باحترام. وهذا يتضمّن الحفاظ على حميميتها وانعزالها، اذا ما أرادت، والحصول على المساندة والتفهُّم عندما تعاني الضغط النفساني في حياتها خارج العمل.

ربّة العمل الواثقة بنفسها

- إنها تستمتع بمركز نفوذها، وهي فخورة بالمنجزات التي حملتها الى هذا المنصب.
- إنها لا تستخدم مطلقًا سلطتها لإساءة معاملة الآخرين الأقلّ نجاحًا، أو

سلطة منها، أو استغلالهم، أو إذلالهم.

- إنها تشجّع الاتصالات الجيدة فيما بين كل الموظفين، وتضمن أن تسير بانفتاح، على جميع المستويات التنظيمية. وهي تقدّم مثالًا على ذلك بعدم اختبائها في برج عاجي.
- إنها تشجّع التصرُّف التوكيدي وتكافئه، وترحّب بالنقد البنّاء والأفكار التحديثية، وهذا قد يعني اضطرارها الى درس اجراء تغييرات في البنية التنظيمية.
- بوسعها اتخاذ المقررات، إلّا أنها إنما تفعل ذلك بعد التماس آراء الأفرقاء من ذوي العلم والمعرفة المعنيين، ومشاعرهم.
- إنها مستعدة للإقرار بالأخطاء ومكامن التقصير، وللتعلُّم منها. إنها ليست مضطرة للجلوس فوق قاعدة لدعم احترامها الذاتي.
- إنها ترغب في الاستمرار في تحسين مهارات كل موظف وعامل في المؤسسة ومعرفته، بمن فيهم هي شخصيًا.
- إنها لا تشعر أنها مهدَّدة وقلقة إذا ما لها الموظفون أو العاملون في أثناء العمل، مع قيامهم بعملهم على خير وجه.
- إنها قادرة على انتقاد الآخرين ومعاقبتهم ممن لا يتقيّدون بالأنظمة السارية المفعول في المؤسسة، أو لا يلتزمون بشروط عقود العمل المبرمة معهم.

الزبونة الواثقة بنفسها

- إنها تتوقّع خدمة مُرضية، وهي مستعدة للتذمر والشكوى فيما لو لم تتلقَّ ذلك. إنها غير مستعدة لدفع ثمن كامل لسلعة ليست هي الأفضل، وكذلك هي تتوقّع خدمة أقلّ إذا كانت مؤهلة للحصول عليها بالمجّان، أو بثمن مخفّض.
- إنها تطلب معلومات كاملة عن السلعة أو الخدمة التي تنشدها أو تتلقّاها. إنها لن «تُخدَع» بالرطانة التقنية التي تُستخدم لإرباكها ونزع

سلاحها، وإضعافها.

- إنها تحتفظ دومًا بحقّ السؤال عن الثمن، وطلب تبرير الكلفة. ولها كذلك الحق في طلب التخفيض إذا ما اعتبرت الثمن مُغَالًى فيه.
- إنها تتوقّع أَن تُعامَل بلطف واحترام، وستعترض فيما لو عوملت بأي طريقة اخرى.
- إنها تفضح أَي إلماع الى الجنسبة (من جنس)، أَو أي نوع آخر من الممارسة غير المنصفة.
- إنها دومًا تحتفظ بحقها في الحصول على رأي ثانٍ أو تقديرات اخرى.
- إنها قادرة على التقدم باستعلام مبدأي (أولي) دونما معرفة منها بالضبط ما هي رغبتها، وقادرة أيضًا على الصمود امام أَي ضغط للشراء قبل أَن تكون متأهبة لذلك.
- إنها مستعدة لحمل عادتها هذه الى مكان آخر، وهي وليست مضطرة دومًا الى تبرير مثل هذا القرار.

• إنها مدركة أَن لها حقوقًا كمستهلكة، وهي مستعدة للكفاح من أجل هذه الحقوق. وستستعمل دومًا مهاراتها التوكيدية أولًا، ولكنها تحتفظ بحق التفكير في وسائل اخرى للإعلان عن ظلم ما، وتصحيحه.

داخلًا	خارجًا
١- الأَصدقاء مختارون.	١- القداسة.
٢- التغيير.	٢- السحر.
٣- الفردانية.	٣- المرأة المتفوقة.
٤- الفرص المتساوية.	٤- «الخيوط».
٥- الشراكات.	٥- الخيار الثاني.

الفصل العاشر

تخطيط برنامجك للتغيير

آمل، أنكِ الآن، قد بات لديك فكرة واضحة جدًا عمّا هي الثقة بالنفس، واقتنعت بأَنك سوف تودّين تغيير بعضٍ من مواقفك الشخصية، وتصرُّفك. أما خطوتك التالية فهي أَن تضعي لنفسك برنامجًا واقعيًا للتغيير. ان هذا القسم قد خُصِّص لإعطائك بنية اساسية للاستخدام. إنها تتضمّن سلسلة من التمارين والألعاب التي بوسعك إما استخدامها بنفسك شخصيًا أَو مع جماعة ذاتية المساعدة. فإذا عملت وفق هذه التمارين، بالتالي، فتكونين قد أكملت برنامجًا أَساسيًا في بناء الثقة بالنفس، يقوم على أَساس النظرية والمبادئ التي ناقشتها في القسمين الأوَّلَين من الكتاب. وفي نهاية البرنامج (أي في التمرين الرقم [٥٠])، ستجدين صفحة تقييمية، فإذا ما أكملتها، فسيكون بمقدروك أَن تقيّمي تقدُّمك، وتضعي خططًا لمزيد من العمل في اي مجال ما يزال يحتاج، بعد، إلى تنمية. ان الفصلين الثاني عشر والثالث عشر التاليين سيرشدانك الى الاتجاه الذي اخترت سلوكه.

إراشادات عامة

كوني صبورة

ليس بوسعنا تغيير عادات حياة بطولها بين ليلة وضحاها. إن التقدم البطيء، والثابت إنما هو ما ينبغي استهدافه، وليس العلاجات السحرية، الفورية. لا تُغْري بتجاوز الأقسام الأولى في برنامجك، لأنها الأُسس التي سيُبنى عليها النصف الآخر.

تذكّري أن القاعدة الذهبية لنظرية المعرفة او التعلُّم هي أن علينا دومًا البدء بالمسائل الصغيرة. يتعيّن علينا أَن نختار، أولًا، العمل حيث

يكون هناك أدنى قدر من الخطر، وإلّا فإن قلقنا سيكون جدّ كبير، وسنعرف الفشل من جديد. علينا أن نبني بنفاد صبر نجاحاتنا الصغيرة قطعةً قطعةً. مثلًا، لا تبدأي بمحاولة توكيد نفسك في العمل اذا كان هذا يعني أنك قد تفقدين وظيفتك، أَو لا تبدأي ذلك في المنزل إذا كان هذا قد يعني خسارتك شريكك. وعندما تكونين قد غدوت أكثر ثقة بنفسك، عندئذ قد تقرّرين أَن كلا الأمرين، يمكن أنْ يُستغنى عنهما. مارسي تغيير تصرُّفك في الحالات التي هي حيادية، نسبيًا، في ما خصّك. وستكون هذه الحالات مختلفة بالنسبة الى كل امرئ، إلّا أَنها غالبًا ما تشمل العلاقة بالآخرين على صعيد أكثر سطحية، من مثل الوقوف في الطابور بانتظار وصول الاوتوبيس، أَو الوجود على الشاطئ، أَو في المتاجر، أَو خلال أَيام العطلة، أَو في المؤتمرات، أَو في الاجتماعات. ومن جهة أخرى، اذا شعرت أنك آمنة نسبيًا في البيت أَو في مقر العمل، فهذان هما المكانان اللذان قد يكونان نقطتيّ الانطلاق لك.

كوني مثابرة

سيكون هناك أوقات تبدو فيها الطريق طويلة جدًا، ومجازك [illegible]لئًا بالحواجز الثابتة. لعل هذه المشاعر تدلّ على أَنك، مؤقتًا، قد أَنهكت نفسك، لذا اخلدي الى الراحة، وراجعي التقدم الذي احرزته حتى الآن. أتيحي لنفسك الوقت لاستجماع ما قد تعلّمته حتى الآن، وتقويته. اذا كنت تعملين وحدك، فقد يكون هذا الوقت للحصول على بعض المساندة او الدعم؛ وإذا كنت تعملين بالاشتراك مع مجموعة أو فريق، فشاطريهما مشاعرك.

استمتعي بنفسك

تذكّري أننا إنما نتعلّم بكيفية أفضل عندما نكون مسترخيات نسبيًا. إننا نحتاج الى ما يكفي من الأدرينالين في دمنا للبقاء يقظات ومستثارات الانتباه، ولكننا، حتمًا، لا نحتاج الى أَن نكون في حالة ذعر متجمّد! إن

هذا النوع من العمل التنموي الذاتي، لا ينبغي أَن يكون ثقيل الوطأة أَو مرهقًا؛ وحتى لو كان، في بعض الاوقات، مؤلمًا قليلًا، فإنه يجب أن يكون مثيرًا ومشوِّقًا في معظم الأوقات. تحقّقي من أنك تمنحين نفسك القدر الكافي من «التدليلات» والمكافآت.

لا تقارني نفسك بالآخرين

حتى لو أنك كنت تعملين مع فريق أو مع مجموعة، حاولي أَن تتذكّري أَن كل شخص مختلف، وأَن تقدُّم كل فرد سيتوقف على عدد من المتغيّرات غير محدود. إن تقييم تقدُّمك الجديرة بالحصول عليه هو تقييم يقوم على أساس مقارنة مواقفك وتصرُّفاتك الراهنة مع تلك التي بدأت بها. وهذه يجب أن تُؤخذ في الاعتبار في سياق حاضرك الشخصي ذاته، وحالتك الراهنة، وخلفيتك.

لا تسمحي للآخرين بالحكم على تقدُّمك

أنتِ وحدك تستطيعين أن تكوني الحَكَم الأساسي، بالنسبة الى تصرُّفك ومشاعرك. لا تُغرَي مطلقًا بالتماس الطمأنة المتواصلة من الآخرين حول تقدُّمك. أجل، أنت ترغبين في المساندة، والتشجيع، والتغذية الاسترجاعية البنّاءَة، ولكن ليس الحكم. إن الحكم الوحيد الذي يجب أَن تسمحي به هو من جانب أشخاص، من أمثال أرباب العمل الذين يتطلّبون اسلوبًا موثوقًا به من التصرُّف كجزء من العقد المبرم معك.

لا تنسي مطلقًا أَن هدفك الاساسي إنما هو الشعور بالثقة بالنفس، وليس، وحسب، الظهور بمظهر الواثقة بنفسها. أَنتِ وحدك يسعك الاحساس بمشاعرك، على الرغم من وجود الكثيرين من «العلماء النفسانيين الهواة» في حياتك، الذين يعتقدون أَنهم يعرفونك أفضل مما تعرفين نفسك!

العمل وحدك من غير مساعدة

أن تعملي وحدك ومن غير مساعدة او إرشاد (وعلى مسؤوليتك) أَمر صعب، إلّا أَن عليك القيام بهذا البرنامج على هذا الشكل لأنه ليس لديك أي بديل. ومن جهة أخرى، قد تقرِّرين أن تلك هي الكيفية التي سوف تفضّلين تناول الأَمر بها. إن الإرشادات التالية يجب أن تكون مفيدة:

• **افصلي دوريك الإثنين** - مهما يكن السبب، فستضطرين لتذكُّر أَن عليك القيام بدورين اثنين: دور المعلّمة، او المستشارة الناصحة؛ ودور التلميذة، أَو الزبونة. وفي أحيان، يتنازع هذان الدوران، ويتوقف كل تقدُّم، بينما ينشأ الصراع. مثلًا، كمعلمة محبَطة، قد تودّين الرفس والتنمُّر؛ وكتلميذة محرَّرة من الوهم، ومرهقة، قد ترغبين في الثورة والعصيان!

في دورك معلّمة نفسك، أَو المستشارة الناصحة، إن بوسعك القيام بالعمل التحضيري والتنظيمي، ثم تدعين للتلميذة/ الزبونة فيك أمر القيام بالفرض المنزلي، من غير مساعدة او إرشاد. إن معلمتك/ مستشارتك الناصحة يمكنها إذ ذاك أَن تعود عندما يُنجز العمل، وتقيّم، وتشجّع، وتكافئ.

• **وفّري لنفسك ملفًّا خاصًا** - هذا من أَجل عملك التنموي الشخصي. جدي مكانًا سريًا لحفظه. يمكن استخدامه لحفظ عملك فيه، وإدخال اي قصاصات مهمة وشيّقة من الصحف... الخ. وبوسعك أيضًا تدوين ملاحظات، في أي وقت خلال الاسبوع، ثم اثباتها في الملف، للتفكير فيها في وقت لاحق.

• **جدي مكانًا ما هادئًا ومرخيًا للعمل** - مكان ما لن يزعجك فيه الزائرون، أَو رنين التلفون.

• **خصّصي وقتًا منتظمًا** - خصِّصي، ربما، أُمسية واحدة في الاسبوع، إذا أمكن، لكي تنفّذي برنامجك الخاص. إن ساعتين اثنتين من هذا الوقت بالوسع قضاؤهما بالقيام بألعاب وتمارين. اتيحي لنفسك

فترة استراحة مدتها نحو عشرين دقيقة بين الساعتين هاتين. قد يكون ذلك وقتًا لتناول كأس عصير أَو قطعة حلوى أَو كعكة مفضَّلة، وهو وقت ثمين، لذا احرصي على أَلّا يُستخدم من أَجل شيء آخر. وقد يساعد على وضع «جدول حضور» لنفسك تستطيعين تعليقه في مكان بارز. بوسعك أن تسجّلي فيه التواريخ التي أَفردتها لبرنامجك، وتؤشري عليها عندما تنجزين عملك. وسرعان ما تتكون لديك فكرة عمّا إذا كنت تمنحين برنامجك الاولوية التي يستحق أَم لا.

• **ضعي لنفسك بعض الاهداف الواقعية** - إني أقترح جلسة واحدة في الاسبوع من أجل هدف معقول واحد بالنسبة الى شخص يقوم بعمل ذي دوام كامل مع التزامات عدة أخرى. وخلال أي جلسة واحدة، قد تنجزين ما بين تمرينين أَو خمسة تمارين، لذا سوف تتوقّعين إنهاء هذا البرنامج في حوالى أربعة أشهر. وبالنسبة الى أي كان، إن إنهاءه في مدى يقلّ عن شهرين اثنين سوف يكون، على وجه الاحتمال، غير واقعي؛ وإذا كان المفروض أن تكون التمارين فعّالة، فيتعيّن أَن يتوفر الوقت الكافي لدمج معرفتك بمواقف حياتية حقيقية.

• **دوّني ملاحظات وتعليقات مؤرخة** - سجّلي ملاحظات حول عملك في ملفك. قد تودين أن تسجّلي، مثلًا، ما إذا كنت تشعرين أنك بحاجة الى مزيد من التدرُّب في مجال معيّن، أو إذا كنت تودّين القيام ببعض المطالعة حول موضوع معيّن. بوسعك العودة الى هذه عندما تنجزين تقييمك النهائي.

• **أطلبي الدعم والتغذية الاسترجاعية** - إن أهمية هذا قد نوقشت مرارًا، غير أنه لا ينبغي التشديد عليها كثيرًا جدًا. ولكن لا تنسي أَن تختاري بعناية الأشخاص الذين تطلبين منهم ذلك.

العمل مع الجماعة الذاتية المساعدة

إن طريقة العمل هذه سوف تكون أول خيار لي لأنّ لديك الدعم

المبيّت من جانب الأشخاص الذين يتفهّمون ما تحاولين عمله ويهتمّون به. وكثيرون من الأشخاص يخشون الجماعات، ويمكنني أَن أُدرك أَنه من الصعب أحيانًا أن تتخيَّلي نفسك منفتحة تجاه الأشخاص الآخرين، ولكنني الآن رأيت مئات كثيرة من الأشخاص ممّن يتغلّبون بنجاح على هذا الخوف المبدأي ويغدون معلَّقين بإيجابية باللهو والإثارة اللذين قد تتمتعين بهما عندما تعملين بهذه الطريقة! والإرشادات التالية يجب أن تساعدك، إذا لم يكن سبق لك أَن أنشأتِ جماعة:

• **حجم الجماعة** – ليس من الضرورة أَن تكون جماعتك جد كبيرة؛ ففي وسعك حتمًا القيام بعمل جد مفيد بأربعة أشخاص، وحسب. إن جماعة صغيرة لهي غالبًا أَسهل من حيث التنظيم بلغة جمع الناس معًا في الوقت نفسه، فضلًا عن أنك لا تحتاجين الى مباني فسيحة. أَما الجماعة الأكبر فلها ميزة أو حسنة السماح لك بالممارسة مع تشكيلة الأشخاص المختلفي المشارب، وربما إنشاء صداقات جديدة. من أجل مثل هذا النوع من العمل، سوف أقترح أَن الحجم المثالي هو نحو ثمانية أشخاص، وأَن اثني عشر شخصًا هو العدد الأقصى.

• **الأعضاء** – بقدر ما يكبر عدد الأشخاص الذين يسعك جمعهم، بقدر ما ستوفَّر لك جماعة شيّقة. لذا، حاولي أَن تجمعي أشخاصًا من مختلف الأعمار، ومن خلفيات اجتماعية متنوعة. وإن مجلسك المحلي للخدمة الطوعية سيقدّم اليك النصح حول كيفية تنظيم جماعة، والحصول على المباني... الخ.

إذا قررت أنك ترغبين في العمل مع جماعة من الأصدقاء، فينبغي أَن تحرصي على احترام الأسرار والمسارّات المتبادلة داخل الجماعة. وينبغي كذلك أن تحرصي على حسن اختيار الأصدقاء والصديقات الذين تعتقدين أن بوسعهم أن يقدّموا اليك التغذية الاسترجاعية البنّاءة، والصادقة. وتذكّري أن القيام بمثل هذا العمل معًا يمكن إما أَن ينشئ صداقة أَو يحطمها. أَنا أَدري أَن لي اصدقاء/ صديقات كثيرين لا أختار أن

أكون معهم في جماعة؛ إني أُقدّر أو أُقيّم علاقتي بهم لأسباب اخرى.

احتفظي بالعضوية عينها، اذا أمكن، طوال مدة البرنامج لأنك عندئذ تكونين قد بنيت بعض الثقة في ما بين بعضكم/ بعضكن البعض متى انتقلت الى بعض أصعب التمارين الاختبارية، من مثل تقديم النقد وتلقّيه.

• **القيادة** - كوني دومًا واضحة بالنسبة الى من هو القائد في كل جلسة. لست بالضرورة تبحثين عن طبيب نفساني غير ناضج، أو شخص ذي سحر كبير (= كاريزما)، ولكن عن شخص يستطيع، وحسب، إضفاء بعض الهيكلية على الجلسة، لأن من السهل جدًا الخروج عن سواء السبيل أو السيطرة. إن هذا النوع من البرنامج هو مثالي من أجل جعل القيادة مداورة. ان الجماعة بحاجة الى شخص يتحمَّل المسؤولية للقيام بما يلي: بدء الجلسة - على الوقت المحدَّد تمامًا! - وتنظيم المواد من مثل الأقلام، والورق، والقهوة؛ وتذكير أفراد الجماعة بمهمتهم، إذا ما شذّوا عن الخط العامّ؛ واقتراح «فرض بيتي»؛ وإنهاء الجلسة في الموعد المحدَّد!

إن تسلّم هذا الدور قد يكون، بحدّ ذاته، تمرينًا على بناء الثقة بالنفس.

• **الهيكلية** - اتفقوا على أَن تلتقوا في عدد معيَّن من الجلسات، مبدئيًا، ثم راجعوا تقدُّمكم كأفراد، وأَعضاء في جماعة، على الأقلّ مرة كل شهرين. مبدئيًا، إن الاجتماعات الاسبوعية هي مثالية لأَنه يتوفر الوقت الكافي لتجربة التصرُّف والمواقف الجديدة، ولكن ليس هناك الوقت الكافي لنسيان أنكم شرعتم في هذا المقرَّر! وعقب مرور الأسابيع الثمانية الأولى، يغدو في وسعكم بدء الاجتماع بفاصل اسبوعين اثنين، إذ تكونون جميعًا قد اكتسبتم عادة القيام بـ «فرضكم البيتي».

لا تخططي لجلسة طويلة، فإن هذا النوع من العمل يمكن أَن يكون مرهقًا. وساعتان اثنتان، مع استراحة في منتصفهما، هو وقت مريح من

حيث الطول.

• **«تحميات»** - غالبًا ما يساعد بدء الجماعة اللقاء بطقس ما، أَو لعبة، أَو تمرين من أجل الاسهام في جمعكم معًا، وجعل كل فرد يشعر أنه مشترك ومعنيّ. مثلًا، قد يكون مجرّد مشاطرة كل واحد منكم الآخر تقدّمه منذ الجلسة الأخيرة. وتناوبًا، بالوسع ممارسة عدد من الألعاب التي «تكسر الجليد» - كما يقولون، إذ إنها تساعد كل واحد على أَن يكون أقلّ كبتًا بالنسبة الى الآخرين...

ويتبيّن لي من اختباري، مع ذلك، أن هذه الالعاب قد يكون لها تأثير معاكس في الجماعات حيث يشعر الأشخاص أنهم جدّ خجولين أَو جدّ قساة. لذا، ربما قد يكون من الحكمة الحذر في البداية، ومن ثمّ، بعد أن يتم التعارف بين أفراد الجماعة، يغدو بالوسع المغامرة في مجال «التحميات».

• **الألعاب والتمارين** - تذكّري أَنه حتى بعض التمارين التي تبدو أَنها الأكثر بساطة، يمكن أَن تُحدث، دونما توقُّع، المشاعر القويّة بالنسبة الى الأشخاص. لذا، أتيحي متسعًا من الوقت لمشاطرة هذه المشاعر، وللنقاش العامّ. لا تُغرَي بأَن تنتقلي إلى التمرين التالي لمجرَّد أنك خططت لإكمال عدد معيّن من التمارين خلال تلك الجلسة. انتقلي دومًا بسرعة مريحة بالنسبة إلى الجماعة، متفق عليها جماعيًا. وقد تختارين قضاء جلسة بكاملها في مجرّد التحدث ومشاطرة الرأي أَحيانًا. إن مساندة الواحد منكم الآخر في صراعه من أجل الثقة بالنفس في العالم الحقيقي لهي مهمة أهمية إكمال أي من التمارين.

• **تمثيل أَدوار** - كثيرون من الأشخاص يجدون فكرة القيام بتمثيل أدوار مرعبة، وهذا هو سبب عدم ميلي الى تقديمها حتى بلوغ منتصف المقرَّر، على الأقلّ. في هذا الوقت تكون ثقتك بنفسك قد تعزَّزت وقويت، وتكونين قد أَصبحت تثقين بالجماعة بما فيه الكفاية لكي لا تعودي تبالين بأن تبدي سخيفة كثيرًا. لا أَحد ينبغي أَنْ يُتَملَّق لكي يقوم

بهذا النوع من العمل قبل أن يغدو مستعدًا؛ وإذا كانت مستويات القلق جد عالية، فإن الفشل سيكون سيّد المسرح. وإنه ليساعد دومًا وجود شخص أَو شخصين يقومان بدور المراقبين، بحيث يسعهما تقديم تغذية استرجاعية الى المشتركين في تمثيل الأدوار. وإن أي شخص يكون عصبيًا بصورة خاصة، يمكن أن يُسند اليه هذا الدور، ومع ذلك يظل يتلقّن الكثير من مجرّد المراقبة.

• **إنهاء الجلسات** - انهوا الجلسة بطقس ما أَو بلعبة يشترك فيهما كل فرد منكم، ويبعد الاهتمام عن الجماعة من جديد. مثلًا، بوسع كل واحد مشاطرة أَهداف واحد من الفرض البيتي المخصَّص للأُسبوع.

• **ألهوا** - ان هذا النوع من العمل يمكن أَن يبدو مرهقًا ومكثبًا، لذا ضمّنوا برنامجكم بعض الارتياح الخفيف. وقد يشمل ذلك ألعاب تسلية ولهو، أَو مجرد الخروج معًا لتناول المرطبات. وستشعرون جميعًا أنكم أكثر التزامًا بإنهاء البرنامج اذا ما كنتم تمتّعون أنفسكم.

• **كوني مبدعة** - ضعي ألعابك وتمارينك الخاصة لتكملة البرنامج، واذا ما نجحت نجاحًا جيدًا، فالرجاء أَن ترسلي إليّ التفاصيل!

داخلًا	خارجًا
١- الصبر.	١- المقارنات.
٢- المثابرة.	٢- التنمّر على نفسك.
٣- اللهو.	٣- النقد الهدّام.
٤- التغذية الاسترجاعية.	٤- الجلسات الطويلة.
٥- التقييم.	٥- الأهداف غير الواقعية.

الفصل الحادي عشر

تمارين عملية

انظري الفصل الأول

التمرين الرقم (١)
الأشخاص الواثقون بأنفسهم

الأفراد

طوال اسبوع أَو نحو ذلك، ضعي لائحة بكل الاشخاص الواثقين بأَنفسهم الذين يمكنك التفكير فيهم، بمن فيهم الأشخاص الذين تعرفينهم شخصيًا، والذين هم مشهورون من جانب الجمهور، مثلًا، من خلال ظهورهم على شاشات التليفيزيون أَو عبر سائر وسائل الإعلام المختلفة.

أَمام اسم كل شخص منهم، دوّني ثلاث مزايا (= خصال)، من مثل النزاهة، والتصميم، والشجاعة... الخ) التي تعجبين بها في شخصهم.

من لائحتك، اختاري المزايا الست التي تعتبرينها الأهمّ. أشّري بعلامة صغيرة على المزايا التي تمتلكينها (على الرغم من كونها جدّ كامنة أَو مستترة!)، وانتقي واحدة من المزايا الأخرى ممّا تودّين امتلاكها أَو توسيعها.

خلال الاسبوع التالي، فكّري في هذه المزية المعيّنة، وتحدّثي الى الآخرين/ الأخريات عنها، ولاحظيها لدى الأَشخاص من الآخرين، وسلي نفسك أي ميزات أو فوائد لديهم من امتلاكهم إياها (مثلًا، إن شجاعتها أتاحت لها التقدم الى شغل تلك الوظيفة؛ أن تصارح المدير بأن

الأهداف كانت غير واقعية؛ أن تقول لأُمها إنها لن تقضي عيد الميلاد في المنزل؛ أَن تصبغ أظافرها بالطلاء الأحمر اللامع؛ أَن تنضم الى وكالة من وكالات تحديد مواعيد اللقاء بين الشبان والصبايا. . . الخ).

عليك كذلك ملاحظة كيف يسعك تغيير حياتك إذا ما كنت تتمتعين بهذه المزية، أَو إذا ما وسّعتها في نفسك.

الجماعات

على كل شخص منكن أَن يجلس، أَو يستلقي، براحة، مغمض العينين، ويجب أن تقدمي الموسيقى مدة خمس دقائق أَو نحو ذلك. فكري في شخص واثق بنفسه تعجبين به. تخيّلي كيف يقضي/ تقضي أيامه في العمل، وفي المنزل، وفي أيام العطلة والأعياد، وهلم جرًّا.

تصوّري أَن كل واحد منكن هو من الأشخاص الذين كنتنّ تفكرنّ فيهم، وانهضن وجُبن أرجاء الغرفة. قدّمن أنفسكن، على سبيل التعارف الى أي عدد ممكن من الأشخاص؛ وسائلن بعضكن بعضًا أسئلة.

بعد عشر دقائق او نحو ذلك، أقسمن أنفسكن زوجين زوجين، ودعن كل زوجين يتحدثان بدورهما عمّا كان شعورهما بكونهما مثل ذلك الشخص.

معًا تشاطرن نوع الأفكار المقترحة في التمرين المخصَّص للأفراد.

انظري الفصل الأول

التمرين الرقم (٢)
محامي الشيطان

الأفراد

إمضي بِضع دقائق مفكرة في أشخاص تعرفينهم، قد يعتقدون أنك «غريبة» قليلًا أو منغمسة ذاتيًا (= مطلقة العنان لأهوائك) لشرائك هذا

الكتاب ومطالعته. إنه آخر نوع من الكتب التي سوف تتخيّلين أن يوجد على مائدة قهوتهم، ليس بالضرورة لأَنهم أناس واثقون بأنفسهم، ولكن بالحري، لأَنهم سوف يعتبرون هذا النوع من «مادة العلاج» في احسن حالاتها، غير ضرورية، وفي أسوأ الحالات، خطرة بصورة إيجابية. (إنهم سوف يعتبرون أنه يجعل الناس جد أنانيين ومنغمسين ذاتيًا).

حاولي أن تشعري أنك تحلّين محلّهم، أَو أنك في مثل حالتهم، واكتبي رسالة الى نفسك، تحذّرك من مخاطر التورط في هذا النوع من النشاط، وربما تقدّم اليك نصحًا آخر حول كيفية تصنيف مشاكلك (مثلًا، استرداد رباطة جأشك، أو استجماع قوّتك؛ أَو الانصراف الى ممارسة عمل شاق؛ أَو التفكير في أشخاص هم في حال أسوأ من حالك!).

اكتبي رسالة خيالية اخرى من ذاتك الحقيقية ردًا على هذه الرسالة، مدافعة عن معتقداتك في ما يتعلّق بحقّ التغيُّر، واستخدام هذه الأساليب من أجل مساعدتك.

الجماعات

اقسمن أنفسكن جماعتين، ولتأخذ كل جماعة قصاصة ورق وبعض قطع من اللبّاد. على المجموعة الاولى أَن تقوم بنوبة جنون عابرة على الحجج المعارضة لإجراء مقرَّرات تتعلَّق ببناء الثقة بالنفس كمثل هذا المقرر، والجماعة الثانية تقوم بنوبة جنون عابرة بالنسبة الى الحجج التي تؤيد ذلك.

بعد عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة، اعيدي تشكيل الجماعة الكبيرة، واعمدي الى اجراء مناقشة او مباراة في المهاجمة بألفاظ قاسية أَو نابية بعيدة نوعًا ما عن التهذيب والتأدب، إذا كنت تشعرين أنك ذات حيوية! إنها لفكرة جيّدة للبدء بإعطاء كل جماعة دقيقتين اثنتين أو ثلاث دقائق لعرض قضيتها، في أول مرحلة، من غير أي مقاطعات، أَو مضايقات بالإكثار من الأسئلة والتحديات.

إن التمرين هو عادةٌ لهوٌ ممتع ويمكن أَن يساعد على تحطيم الجليد بالنسبة الى جماعة جديدة، وربما، بالحري، جماعة قلقة.

انظري الفصلين الأول والثاني

التمرين الرقم (٣)
دفع الثمن

الأفراد

باستخدامك هذه اللائحة كدليل، سجّلي الثمن الذي تدفعينه، أو سبق أَن دفعته، لأنك لم تكوني واثقة بنفسك بقدر ما ترغبين في أن تكوني.

• **في العمل** - مثلًا، «أَنا ضجرة»؛ «أَنا مرعَبَة»؛ «أنا لا أبسط بكيفية جيّدة وجهة نظري في الاجتماعات»؛ «أنا لا أَبلغ هدفًا.».

• **فرص تعليمية/ اختيار المهنة** - «كان عليَّ إحراز علامات ممتازة في الدراسة»؛ أَو «جُرفت الى هذه المهنة.».

• **الأصدقاء** - «ليس لي اصدقاء بعدد كافٍ»؛ أَو «إنني أنتهي بعمل ما يرغب الآخرون في عمله.».

• **حياتي الغرامية** - «أنا لا أَحصل على ما أحتاج اليه وأَرغب فيه»؛ «أنا أَجد من الصعب قول «لا»، لذا أَغدو مستاءة»؛ «أنا مرهقة بعلاقة لا استمتع بها.».

واصلي هذا التمرين ناظرةً إلى علاقات، ومجالات اخرى في حياتك، من مثل الأولاد؛ أَو الوالدين؛ أو الانسباء بحكم الزواج؛ أَو سائر العائلات؛ أو الحياة الاجتماعية؛ أو الاعياد والعُطل.

سجّلي الثمن الذين يدفعه جسدك، أَو يُحتَمل أَن يدفعه، مثلًا، آلام الرأس (= الصداع)؛ اضطرابات المعدة؛ أو التوتر العُضال؛ أو الافراط في الأكل؛ أو التقليل من تناول الطعام. وسجّلي كذلك الثمن الذي

يدفعه مظهرك، من مثل كونك مفرطة الوزن، أو زريّة الملبس، أَو كونك لا تنفقين كثيرًا من المال على الملابس.

الجماعات

قمن بالتمرين اعلاه كل زوجين معًا، فتتولى كل جماعة، مداورة، تلخيص الثمن الذي يدفعه الشريك لسائر أفراد الجماعة. وإنه لأَمر مرحّب به سماع هذا الاعلان العامّ، وهو قد يضاعف تصميمنا على التغيُّر!

انظري الفصل الأول

التمرين الرئم (٤)
العالم الذي نعيش فيه

الأفراد

طوال فترة اسبوع، ضعي لائحة بكل وجوه المظاهر في مجتمعنا (أي المجتمع الانكليزي) (بما في ذلك الحياة الجنسية)، التي تشعرين انها قد تساهم في خدمة اولئك الذين ليسوا واثقين جدًا بأنفسهم. استخدمي الصحف، والتليفيزيون، والكتب، والمناقشات مع أشخاص آخرين من أَجل مساعدتك.

اصنعي ملصقة كبيرة تتضمن صورًا، ومقتطفات صحفية، وما شاكل، لرسم صورة مركّبة للعالم الذي تعتبرينه مسؤولًا، جزئيًا، عن مصاعبك. وانظري الى هذه الصورة، أو حاولي أَن تتذكّريها عندما تشعرين أنك محاصرة بالذنب!

الجماعات

اختاري عددًا من مظاهر المجتمع ترغبين في مناقشتها، مثلًا قضايا الجنس (من حيث الذكورة والأنوثة)، والنظام التربوي والتعليمي،

والسياسة، والنظام الاقتصادي، ووسائل الاعلام. توزعن في جماعات صغيرة، ولتستخدم كل جماعة قصاصة كبيرة من الورق تسجل عليها كل ما يخطر في بالها، دونما اضطرار الى تبريره، ويضاف الى قصاصة الورق. إن ذلك لهو اسلوب ممتاز لاستخدام الطاقة المبدعة وعملية التفكير (لدى الجماعة). بالوسع أن تتشاطرن كل قصاصة ورق، وتناقشنها مع سائر أفراد الجماعة.

انظري الفصل الأول

التمرين الرقم (٥)
قصص شخصية

الأفراد

أعيدي قراءة لائحة التأثيرات الممكنة (= المحتملة) المبيَّنة في الفقرة «**فهم تاريخنا الشخصي**» - في الفصل الاول، ودوّني ما امكنك من العوامل التي بوسعك تذكُّرها. مثلًا:

- كانت أمي تقارنني دومًا بأختي.
- كان والداي بائسين، وذكرت أُمي انها إنما بقيت في البيت لأن لم يكن لديها أي خيار.
- لم يكن والدي يتحلّى بالصبر نحوي.
- كنت الابنة الصغرى، ولم يكن أحد يزعج نفسه في تلقيني أي شيء.
- كان يُسخر منّي في المدرسة لاستعمالي نظارتين.
- كنا فقراء (او جد موسرين!). . . الخ

سجّلي نوع التغييرات التي تودّين لو طلبت الى عرّابة من الجنيّات أَن تقدمّها اليك، وفكري في هل أَن هذه كان يمكن أَن تصنع أي فرق في ما يتعلّق بمسائل الثقة بالنفس لديك.

إمنحي نفسك نوعًا ما من التدليل المريح الذي سيرمز الى موقفك الجديد، والأكثر تفهُّمًا واهتمامًا أزاءَ نفسك.

الجماعات

على كل شخص أَن يقوم بالقسمين الأولين من التمرين أعلاه بمفرده ودون مساعدة، ثمّ انقسمن الى أزواج أو جماعات صغيرة، وتشاطرن قصصكن بعضكن مع بعض.

ضعن مقعدين (أَو طنفستين) الواحد منهما مقابل الآخر؛ وليعمد كل شخص، بدوره، الى الجلوس قبالة المعقد أَو الطنفسة الشاغرين، ويخاطب احدهما كما لو كان أَحد الوالدين المؤذيين أَو المزعجين، أَو المعلم، أَو المؤسسة، أو الصديق. إبدأي بإكمال العبارة: «لقد أسأت الى ثقتي بنفسي عندما...». بوسعك القول، مثلًا: «بكونك مفرطًا في حمايتي»؛ «بكونك جد عنيف»؛ «بقولك لي ان كل الرجال فاسدون»؛ «وإنني لن ادخل مطلقًا الجامعة»؛ «بعدم مواجهة أبي بجرأة...».

من المهم أَن نتذكّر أن هذا ليس المقصود منه أن يكون تدريبًا على أي شيء قد ترددينه في الحياة الحقيقية؛ إنه «وحسب» علاج لك؛ إنه يساعدك على جلاء بعض المشاعر غير المعبّر عنها، من مثل الاستياء، الذي قد يكون يعمل على صدّك عن التحرك إلى الأمَام.

انظري الفصل الأول

التمرين الرقم (٦)
أدوار الجنس

الأَفراد

باستخدامك جدول «مقياس الذكورة والأُنوثة» - في الفصل الأَول - سجّلي البنود في كلتا اللائحتين التي تشعرين أنها إنما تصف تصرُّفك.

أَري صديقًا/ صديقة الجدول هذا، واطلبي اليه أن يستخدم اللائحة لكي يعلّق على تصرُّفك، كما يراه، وأَن يدوّن أي اختلافات يمكن أَن توجد في تحليلك الشخصي.

ولاحظي ما إذا كانت هذه المقولبات، أَو أي رسائل اخرى في فكرك حول دور الجنس (= الذكورة والأنوثة)، أثّرت، أَو ما تزال تؤثّر، في قدرتك على التصرُّف بثقة بالنفس.

وخلال الاسبوع التالي، ضعي لائحة بالنساء، اللواتي تعتبرينهنّ واثقات بأنفسهن، ومؤنثات معًا، وراقبي تصرُّفاتهن عن كثب.

الجماعات

قمن بهذا التمرين اعلاه، كل زوجين معًا، أَو كجماعات صغيرة.

على كل واحدة منكن أن تختار بندًا من اللائحة ممّا تودّنّ ان تنمينها في شخصياتكن، وعلى كل واحدة أن تقدم حديثًا يستغرق دقيقتين اثنتين الى باقي أَفراد الجماعة حول لماذا قامت بهذا الاختيار. مثلًا، قد تقولين:

أودّ أن أَغدو أكثر تحليلًا لأنني أنميت عادة بغيضة في التسرع بالنسبة الى عمل الأُمور. لقد طالما ردَّد والدي أنني عنيدة وسخيفة كالفرشاة؛ ويبدو أَنني أنزع كثيرًا الى إثبات أنه على صواب! أعتقد أنني غالبًا ما أتلبّس دور من تعرف تمامًا ما تريد، ولكن تحت ذلك، ليس لديّ أي مفتاح [لحلّ لغز أو نحوه...]. إني شديدة الذعر من أنني اذا ما توقفت عن التفكير، فإن كل شيء سيبدو جدّ معقّد أَو مخيف، ولن أتمكن من عمل أي شيء مطلقًا... اود منك أَن تطلعيني متى تريتني أتصرَّف بهذه الكيفية، وتمدحيني عندما تلاحظين أنني تحليلية.

←

انظري الفصل الثاني

التمرين الرقم (٧)
خطوط حياتي

الأفراد

ضعي لائحة بكل أصدقائك، وأفراد أسرتك، ومعارفك الذين أنت على صلة منتظمة بهم.

أشّري على الذين تعتقدين أَنهم سيشجعونك بإيجابية على تغيير تصرُّفك وحياتك. ضعي إشارة [×] بجانب أسماء اولئك الذين يُحتمل أَن يحاولوا تخريب العملية بالملاحظات المُحِطّة بالقدر، وتغدين متوترة عندما تروحين تؤكدين نفسك معهم، وما شاكل.

وضعي لائحة بالطرائق التي تعتقدين أنك سوف تتلقّين بها دعمهم ومساعدتهم، وبجانب كل طريقة منها، سجّلي أسماء الأصدقاء/ الصديقات... الخ، الذين قد يكونون قادرين على منحك ذلك. مثلًا:

- محادثات «معزِّزة» على التلفون: دجين.
- تغذية استرجاعية بالنسبة الى تصرُّفي: إدريان وماغي.
- مؤاساة عندما تكون الطريق شديدة الرطوبة: دجين.
- مساعدة مع تمثيل أدوار وتمارين: إدريان، وماغي، ولورا.
- مديح ومكافآت عندما تنجزين عملًا: إدريان ودجين.

تحدّثي الى كل هؤلاء الأشخاص، وأطلعيهم على أنك تنظّمين برنامجًا لبناء الثقة بالنفس، وسوف تحبين الحصول على مساعدتهم في المجالات المحدَّدة آنفًا. قومي بالترتيبات الضرورية، ثمّ كافئي نفسك على تمتعك بالثقة بالنفس لكي تطلبي ما تحتاجين اليه!

الجماعات

يجب أن يقضي كل شخص دقيقتين اثنتين مع كل شخص آخر من

أفراد الجماعة طالبًا مساعدة محدَّدة خلال المقرَّر. أوضحي لماذا أنت بحاجة الى هذه المساعدة. ان كل شخص يحتفظ بحق قول إنه لا يستطيع تقديم المساعدة المطلوبة، وربما قول ما هو مستعد للقيام به. سجّلي ما اذا كنت تشعرين، على وجه الاحتمال، أنك تنسين، أَو تشوَّشين بسبب المطالب المختلفة. مثلًا:

- دجوان: الاتصال تلفونيًا كل خميس.
- أنجيلا: تقديم تغذية استرجاعية عندما أسمع أنها تحطّ من قدر نفسها.
- بولين: التأكد من أَنها تستخدم عبارات «أنا».
- دجين: أدعها تعرف عندما أَرى أنها تقاطع أي شخص.
- بريندا: أمنحها مجاملات صحيحة وصادقة.

انظري الفصل الرابع

التمرين الرقم (٨)
المكافآت

الأفراد

ضعي، وفق الدليل في الفقرة المعنونة «**إشرعي بمكافأة نفسك**»، لائحة بالمكافآت التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في هذا البرنامج. علّقيها في مكان بارز في بيتك، وفي كل مرة تستخدمين واحدة، أشّري عليها. تفحّصي اللائحة كل سبت لتري كم مرة تكافئين نفسك؛ وحاولي مضاعفة التأشيرات، وانتقلي، بعد، نزولًا على لائحتك كل أسبوع. غيّري اللائحة إذا ما أصبحت المكافآت تافهة، أَو تبدّلت أذواقك!

الجماعات

يتعيّن على كل شخص أَن ينظّم لائحة بمكافآته، وأن يقرأها بصوت

مرتفع على مسامع سائر أفراد الجماعة. إن هذا التمرين هو، بكيفية ثابتة، جدّ منوِّر عندما يُجرى مع أشخاص آخرين. إنها طريقة في البدء بمشاطرة المعلومات الشخصية، ولكنها تؤكد أَيضًا فردانية كل شخص لأَننا عادة ما نتعلّم أَن فكرة شخص ما عن المكافأة إنما هي فكرة العقاب بالنسبة الى شخص آخر!

إن تجميع الأفكار لهو جد مفيد أَيضًا، وغالبًا ما يجد شخص أَو شخصان اثنان، التمرين صعبًا جدًا. إذ إن الجماعة تستطيع أَن تمنح الدعم، وتقدم المساعدة الى هؤلاء الاشخاص على فهم الأسباب لصعوبتها.

انظري الفصل الثاني

التمرين الرقم (٩)
تخيُّل المستقبل

الأفراد

اختاري مكانًا هادئًا حيث يمكنك أَن تكوني وحدك مدة ساعة أَو نحو ذلك. أولًا، استمعي الى بعض الموسيقى الرقيقة، واجلسي او تمدّدي في وضعة مسترخية، مغمضة العينين طوال خمس دقائق. اسمحي لنفسك أن تشرعي ببطء في تخيّل حياتك بعد خمس سنوات. وتصوَّري أنك قد غدوت واثقة بنفسك كما ترغبين أَن تكوني، وتخيّلي جياتك يومًا فيومًا. وعندما تشعرين أنك مستعدة، إبدأي بكتابة رسالة الى صديقة خيالية (أي، مثل «أَنت الجديدة»). هذه حديقة لم تريها طوال سنوات عدة، وأنت تدعينها لزيارتك، والإقامة عندك. وفي الرسالة تصفين حياتك، وعملك، وحياتك البيتية، وتحاولين كذلك وصف التغيرات التي قد تلاحظها في تصرُّفك، منذ الوقت الذي تعارفتما لسنوات كثيرة مضت، حتى أنك قد تحبين أن تطلقي على نفسك اسمًا جديدًا.

الجماعات

تابعي النصف الأول من التعليمات أَعلاه ولكن، بدلًا من كتابة الرسالة، توزّعن الى جماعات صغيرة، وقدّمي نفسك على أنك «الأنت» التي كنت تتخيّلين أنك ستكونين بعد خمس سنوات، من الآن. سلْنَ بعضكن بعضًا أسئلة تدور على حياتكن من مثل «كيف اتفق لك أَن وجدت مثل هذا العمل الممتاز؟»؛ «كيف التقيت صديقك/ صديقتك؟»؛ «ماذا ترتدين؟»؛ «أَين تقيمين؟»؛ «كيف قضيتِ عطلة نهاية هذا الاسبوع؟».

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٠)
«أنا»

الأفراد

هوذا تمرين مفضّل لديّ. إنه يبدو جدّ بسيط، ولكنه غالبًا صعب جدًا القيام به، وفي كل مرة أقوم بذلك، أتعلّم شيئًا جديدًا عن نفسي، أَو أَغدو واعية كم تغيَّرت منذ المرة الأخيرة التي قمت بإجرائه.

أكملي الجملة «أَنا...» بقدر ما تستطيعين من المرات، دونما تفكير شاقّ، ومع مجرد تسجيل ما يخطر في بالك، دون أي رقابة. غطّي جانبين اثنين أَو ثلاثة جوانب من قصاصة الورق بالجمل قبل التوقُّف.

أعيدي قراءَة اللائحة، ببطء وبصوت عالٍ. أشّري على الجمل التي تشعرين أنك مرتاحة، إزاءَها، وضعي اشارة [×]، او علامة باللون الأحمر على تلك التي لست مسرورة بالنسبة إليها.

راجعي اللائحة، وفكّري في ما اذا كنت سوف تشعرين بالراحة لإطلاع أي شخص عليها. فكّري في من يسعه أَن يوافق على لائحتك، ومن لا يسعه ذلك. دوِّني التعارضات الرئيسية. مثلًا، قد تكونين كتبت «أَنا أنانية»، ولعلّ قليلين من الأَشخاص قد يوافقونك على ذلك؛ او

لعلّك كتبت «أنا خجولة»، ولكن ربما دُهش بعضهم لدى قراءة ذلك. اذا استطعت، ابرزي اللائحة الى صديقين/صديقتين، وتناقشوا بها.

الجماعات

قمن بالتمرين أَعلاه، وبمجموعات من زوجين، أو بمجموعات صغيرة العدد، إقرأن لوائحكن بعضكن على مسامع البعض الآخر. ناقشن أي مصاعب أو مفاجآت قد صادفتكن. وإذا كنتنّ قد تقابلتن حديثًا، فإن هذا التمرين قد يساعدكن على إدراك أي نوع من الانطباع الاول كوّنت الواحدة منكن عن الأخرى. هل أنكن قدّمتن صورة حقيقية وصادقة عن نوعية شخصكن، أم أنكن حرصتنّ على إخفاء الحقيقة وموَّهتنّها؟

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١١)
نقاط القوة والضعف

الأفراد

ضعي لائحة بنقاط ضعفك، كما تدركينها أنت شخصيًا والأشخاص الآخرون. وعندما تفرغين من وضع اللائحة، حاولي أن تجدي الجانب الإيجابي لكل هذه الخصائص أو «العيوب».

مثلًا:

- غير مرتّبة
- خجولة
- هادئة
- قلقة

- غير استحواذية
- متواضعة
- غير صخّابة أو عاصفة
- تفكّرين بدقة

هل تستطيعين، أَو هل ترغبين في، امتلاك أي من المزايا الإيجابية؟

الآن ضعي لائحة بنقاط قوّتك، ربما باستخدامك اللائحة اعلاه على سبيل مساعدتك. اشيري بالقلم الاحمر اللون الى نقاط القوة تلك التي ستحتاجين اليها، أو يسعك استخدامها، لمساعدتك على تحقيق أهدافك (التي ستتضمّن أن تغدي أكثر ثقة بنفسك، بالطبع).

علّقي هذه اللائحة في مكان بارز في منزلك، بحيث تستطيعين أَنت والآخرون رؤيتها وقراءَتها يوميًا. أَضيفي اليها عندما تتذكّرين نقاط قوة إضافية، وكلما أكتسبت مهارات جديدة. إن لا أَحد في منزلك مضطر للشعور أنه متروك خارج هذه اللعبة، لأن بوسعهم جميعًا تنظيم لائحتهم الشخصية!

الجماعات

قمن بالجزء الاول من هذا التمرين بمفردكن، ودون مساعدة أَحد، ثم انقسمن جماعات من زوجين، وتشاطرن لوائحكن. سجّلن نقاط الضعف لدى بعضكن البعض، واحتفظن باللائحة من أجل المراجعة في المستقبل. وقّعن عقدًا جميعًا لملاحظة متى يخفض الشريك من قدر نفسه بالنسبة الى نقاط ضعفه، مع تذكيره بالمظاهر الإيجابية أَو بواحدة من نقاط قوّته الأخرى. وفي نهاية المقرَّر، راجعن اللوائح مجددًا، وامنحن بعضكن بعضًا تغذية استرجاعية حول كيفية تقدُّمكن. تشاطرن اي نقاط قوة قد تكونن لاحظتنّها لدى بعضكن بعضًا، وأضفنها الى لوائحكن الاصلية.

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٢)
الإعلان الذاتي

الأَفراد

تخيّلي أنك ناسخة لامعة وتعملين لدى وكالة للإعلانات، والسلعة التي طُلب اليك تسويقها هي أنت الحقيقية! ارسمي مخطط مادة إعلانية ما لـ(أ) إعلان في العمود الشخصي في احدى الصحف، و(ب) رسالة الى مؤسسة قد تكون مهتمة أو راغبة في توظيفك. تذكّري أَن هناك قوانين صارمة أخلاقية في وكالة الاعلان هذه، والحقيقة وحدها يجب أن تُعلن. والفن سيكمن في عرض هذه الحقيقة في الضوء الأكثر إيجابية. ارسمي مسوّدة تصميم لشعار خاص بك، وفكّري في أَي مواد إضافية قد تحبين أن تستخدميها، من مثل الصور، والشهادات، والمقتبسات من مراجع أَو من أصدقاء.

أري أحد الأصدقاء/ الصديقات، عملك هذا للتعليق عليه وتجميله.

الجماعات

على كل شخص أَن يكتب «نص إعلان» عن نفسه، مستخدمًا معلومات عن شخصيته، بدلًا من ظهوره، أَو دوره في المجتمع. ودون تدوين أسمائكن على هذه الاعلانات، عليكنّ وضعها جميعًا في مستوعب كبير. وقمن بخضّه، والمرور به عليكن فردًا فردًا. وعلى كل شخص أن يسحب من المستوعب إعلانًا. فإذا ما وجد اعلانه الشخصي، يتعيّن عليه إعادته الى مكانه، وسحب إعلان آخر بديل، وقمن مداورةً بقراءة هذه الاعلانات، واحزرن ايها يخصّ من منكن.

تناقشن في كيفية شعوركن بالنسبة الى القيام بهذا التمرين. هل كان صعبًا، ربما لصرف النظر عن التفاصيل المتعلّقة بعملكن أَو بمظهركن، أم

لعلّ ذلك جعل الأمر أَسهل؟

انظري الفصل الرابع

التمرين الرقم (١٣)
كسب الرهان

الأفراد

تصوّري أنك كسبت مبلغ ٢٥ ألف ليرة استرلينية في اليانصيب. وقيل لك إن بوسعك قبض هذا المبلغ اذا ما أُنفق، وحسب، في غضون شهر واحد. إن خمسة آلاف استرلينية منه يجب أن تنفقيها على نفسكِ، والعشرين ألفًا الأخرى يجب أَن تُنفق على أشخاص آخرين. لا ينبغي ادّخار أي مال، او دفعه نقدًا. كوني صادقة تمامًا، وافعلي ما تشاءين بالمال، بدلًا ممّا تعتقدين أَنه ينبغي أَن تفعلي.

خططي، من فورك، ومن غير أَن تفكّري كثيرًا جدًا، كيف ستنفقين هذا المال، ودوّني بعض الملاحظات. عودي الى هذه الخطة بعد بضعة أَيام، عقب التحدُّث بشأنها مع صديقات/ أصدقاء، وانظري ما إذا كنت مجبرة على التعديل بطريقة ما. اذا كان الأمر كذلك، تأملي لماذا قمت بهذه التعديلات. هل تأثرت خططك بقيم أشخاص آخرين، أَم أنك إنما تغيّرين قيمك الشخصية لسبب ما؟

الجماعات

قمن بهذا التمرين اعلاه زوجين زوجين، وليُطلع كل شخص الآخرين في الجماعة كيف سينفق شريكه المال.

ناقشن كيف شعرتن جميعًا لدى سماعكن عرض «قيمكن» علنًا، وما اذا كنتن تأثرتنّ بآراء أشخاص آخرين، وقيمهم.

إن امتدادًا مفيدًا لهذا التمرين هو أَن تتخيّلي كيف كان يمكن أَن

ينفق هذا المال أبوك وأُمّك، أَو أي شخص ذو شأن في حياتك، وتأملي التشابهات والتباينات.

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٤)
تراتبيات القيمة

الأفراد

ضعي لائحة بأهمّ عشر قيم لديك (من مثل كونك لطيفة، وصادقة، وشجاعة، ومنصفة... الخ). ونظّمي ذلك بطريقة تراتبية، أَي بوضع الأهم من القيم في رأس اللائحة، وهكذا دواليك، نزولًا فيها. سلي نفسك اذا ما كانت اللائحة تتضمّن أي قيم من مثل:

- ما اذا كنت سوف تتخلّين عن وظيفة (أو عمل) من أجل...
- ما إذا كنت سوف تفقدين صداقة بسبب...
- ما إذا كنت مستعدة للموت في سبيل... وإذا كان الأمر كذلك، في أي ظروف؟
- إذا كنت قد تقتلين أحدًا دفاعًا عن نفسك.

سجّلي أي قيم تجدين مصاعب في نصرتها، وسلي نفسك ما إذا كان لديك توقُّعات غير واقعية من ذاتك. هل تحاولين أَن تكوني كاملة، أم أنك تحاولين أن تسلكي وفق قيم مستحيلة قد وضعها، ربما، أشخاص آخرون؟

إذا قرّرت أن هذه هي قيم ترغبين في الحياة وفقها، فانتقي واحدة منها للتركيز عليها كل اسبوع. أولي هذه القيمة اهتمامًا خاصًا طوال الاسبوع، وأوجدي نقاشًا حولها، ولاحظي متى تُحترَم، أَو لا تُحترَم، من جانب الآخرين، وسجّلي أسماء الأشخاص، الذين تعتقدين أنهم يقضون حياتهم محترمين هذه القيمة، ودوّني كيف يتغلّبون على المشاكل التي

تصادفينها. هل بوسعك الكفاح على قدم المساواة، أَو بنجاح، بطريقة مماثلة؟

سواء انجزت العمل المطلوب منك بالنسبة الى هذه اللائحة أم لا، انظري ما إذا كان يتعيّن عليك اعادة ترتيب تراتبية القيم، وسجّلي أي تغييرات يتعيّن عليك إجراؤها في تصرُّفك، وترتيب نمط حياتك لكي تعيشي مرتاحة مع قيمك.

الجماعات

أفصحي عن أَي شيء يخطر ببالك بالنسبة الى الكثير من القيم التي يعتبرها أفراد جماعتك مهمة. وتناولي كل قيمة مداورةً، وتصوّري أن معك خيطًا طويلًا يصلِ ما بين طرفيّ الحجرة. إن طرفًا من طرفيّ هذا الخيط يمثّل الموقف الأَقصى الذي قد يقفه البعض للدفاع عن هذه القيمة (من مثل الموت في سبيلها)، والطرف الآخر يمثّل الموقف، الذي قد يلتزمه آخرون، اذا لم يكونوا مستعدين للمخاطرة بأي شيء في سبيل الدفاع عن هذه القيمة. على أفراد الجماعة عندئذ أن يضعوا أنفسهم على هذا الخيط، في وضع يمثّل كيفية شعورهم إزاء هذه القيمة المعيَّنة.

ناقشن التمرين زوجًا زوجًا، ملاحِظاتٍ المشاعر التي تختبرنها، وأي ملاحَظات مهمة وشيّقة تكوّنت لديكن بالنسبة الى قيم أشخاص آخرين. إن هذا التمرين عادة يحمل بعض المفاجآت!

←

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٥)
رسوم الأنا

الأفراد

أن استخدام نموذج التحليل التعاملي، سيساعدك هذا التمرين على تحليل العلاقة ما بين مختلف أقسام شخصيتك. (انظري الفصل الثالث - الجدول الثاني). أكملي القسم الاول، باتّباعك التعليمات المبيَّنة في الجدول الرقم (١٤) التالي...

عندما تجمعين علاماتك، ارسمي مثل الرسم أدناه الذي سيبيّن لك أقسام شخصيتك بالنسبة بعضها الى البعض الآخر. وهذا النوع من الرسم سيسمّى **«رسم الأنا»**.

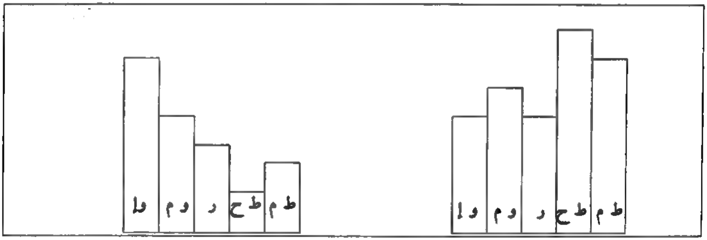
الآن، تفحصّي رسم الأنا، وتحققي من كونك مسرورة بالنسب النسبية في كل قسم. مثلًا، قد تلاحظين أَن أَحد والديك انتقادي (و إ) يطغى على سائر الأقسام. وإذا اتفق أنك تشغلين عملًا (وظيفة) ينزع إلى أَن يُطلب منك أَن تكوني متسلطة ومحاسبة (من مثل قوة الشرطة، والتعليم)، فقد تكتفين بهذه العلاقة، ولكن إذا شعرت أن الأدوار الرئيسية التي لديك في الحياة لا تتطلّب مثل هذا التصرُّف، عندئذ قد ترغبين في التغيُّر. وبالمثل، فإن الممثلة او الرسّام قد يكونان سعيدين بطفل حرّ (ط ح) نامٍ كثيرًا، غير أَن مستشارة في التوظيفات أو الاستثمارات المالية قد تكون معرّضة لفقدان وظيفتها اذا كان لديها النوع نفسه من رسم الأَنا. لذا، تذكّري أَنه ليس هناك رسوم أَنا «جيدة» أَو «سيئة» جوهريًا؛ عليك أَن تقرّري ما إذا كان الميزان صحيحًا بالنسبة الى قيمك ونمط حياتك.

إذا كنت لاحظت أنه ليس هناك قسم واحد في شخصيتك سوف تودّين ان تنمّيه، فهذا أوان شروعك في وضع بعض الأهداف الواقعية.

مثلًا، اذا أَردت بناء **راشدك**، فبوسعك أَن تضعي نصب عينيك مهمة الالتحاق بمقرَّر تربوي ما أَو مشاهدة بعض البرامج التوثيقية التليڤيزيونية بكمية أكبر. وإذا شئت تنمية **طفلك الحر** (ط ح) فقد تدرسين فن الرسم، أَو تلتحقين بمجموعة مسرحية. وإذا شئت تنمية **الوالد/ الوالدة المربّي** (و م)، فبوسعك أن تقرِّري القيام بعمل تطوُّعيّ، أَو البدء بالاهتمام والعناية بنفسك، بكيفية أفضل.

تذكّري أن رسم الأَنا هذا لا يمكن أن يكون إلّا دليلًا تقريبياً، ولا يسعه إلّا أن يشير، وحسب، إلى الحالة الحاضرة الجارية في شخصيتك.

في كل مرة أَقوم فيها بهذا التمرين، تكون النتيجة مختلفة. أَحياناً يبدو أنني أُحرز تقدُّماً سليماً في عملية تنميتي الشخصية، وفي اوقات أُخرى، بوسعي أن ألحظ أنني شرعت في جعل العادات القديمة تتغلّب. إن نسيان أنماط التصرُّف الطفولي هو صراع طويل، وعندما نكون نعاني ضغطاً نفسانياً، فمن السهل الانزلاق الى الوراء، لذا، استخدمي هذا التمرين بين آن وآخر للتحقُّق من تقدُّمك.



و إ: والد إنتقادي؛ و م: والد مربٍّ؛ راشد؛ ط ح: طفل حر؛ ط م: طفل متبنّى.

الجماعات

قمن بالقسم الأَول من هذا التمرين أعلاه، بإتمامكن رسم الأَنا. انقسمن الى أزواج، وليكمل كل شريك ما أدعوه «رسم التكهُّن» بالنسبة

الى الشخص الآخر. هذا يعني أن تحزري (تتكهني) برسم الأنا الخاص بشريكك.

تبادلن «رسوم التكهن»، وقارنّها بعضها مع البعض الآخر، وناقشن الاختلافات وشعوركن إزاء كيفية إدراك شخصيتكن من قِبل الشريك. حتى لو أَن الواحدة منكن عرفت الأخرى منذ مدة قصيرة، فإن هذا قد يكون تمريناً منوِّراً؛ إنه دوماً من المفيد الحصول على تغذية استرجاعية لدى الانطباع الأَول الذي نوجده، حتى لو كان من النوع الذي لا نفضّل سماعه!

وكجماعة، استمتعن ببعض اللهو بالقيام بـ«رسوم التكهُّن» بالنسبة الى بعض المشاهير. تقوم واحدة بـ«رسم تكهُّن» لشخص مشهور، وعلى سائر أفراد الجماعة أَن يحزرن من كانت تفكر فيه. إن هذا سوف يساعدك على تذكُّر النظرية، ولكنه سيساعد أيضاً على فهم بعضكن بعضاً، وأنتن تتشاطرن إدراككن وأحكامكن السبقية!

الجدول الرقم (١٤)

أشّري على أيٍّ من الكلمات، والايماءات، ونبرات الصوت... الخ، المبيّنة في ما يلي، التي تشعرين أنك تتماثلين معها. واتخذي قراراتك بسرعة؛ لا تقضي كبير وقت في التقرير.

اجمعي عدد التأشيرات في كل من الصفوف الافقية.

(أ) كلمات وجمل

١ - يجب قام ينبغي دومًا ألحّي اطلبي لا يسعك جيّدة سخيفة ضبط جيّدة

٢ - جيدة سند احمي رائعة عناية دعني مساعدة لا تقلقي علِّمي راقبي استرخي

٣ - صحيح كيف من لماذا نتائج معطيات بديل عملية اختبار قرّري خيارات

٤ - لهو وو رغبة مقدّس سحري طبيعي أَوتش هاي عفوية مبدعة حب

٥ - رجاءً تكيُّف امنية أَمل محاولة حبّذا لو ثوري ناوري اذعني شكرًا اطيعي

(ب) نبرات الصوت

١ - قاسية	أجشّ	آمرة	محاسبة	انتقادية
٢ - مشجِّعة	مهتمّة	قلِقة	مساندة	متعاطفة
٣ - واثقة	جليّة	هادئة	مستعلمة	منتظمة
٤ - حرّة	مرتفعة	مهتاجة	ضحك خافت	قويّة
٥ - متوسلة	مسترضية	محتجّة	منتحبة	مذعنة

(ج) إيماءات ووضعات

١ - يدل بالإصبع	مقطّب	مغضب	متصلب
٢ - ذراعان مفتوحتان	ابتسام	متقبّل	هزّ الرأس
٣ - مراعٍ للشعور	يقظ	مصغٍ	منتصب
٤ - غير مكبوت	سائب	ساطع العينين	مغالًى فيه
٥ - متجهّم	عاجز	حزين	مكتئب

المجموع:

(أ) ١: ؛ ٢: ؛ ٣: ؛ ٤: ؛ ٥: .

(ب) ١: ؛ ٢: ؛ ٣: ؛ ٤: ؛ ٥:

(ج) ١: ؛ ٢: ؛ ٣: ؛ ٤: ؛ ٥:

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٦)
تحليل التعاملات

الأفراد

شاهدي إما مسرحية تليڤيزيونية، أَو حلقة من مسرحية اذاعية أَو تليڤيزيونية، مسلسلة، تعالج مشكلات الحياة المنزلية، وباستخدامك جداول من مثل الجدولين (٣) و (٤) في الفصل الثالث، حاولي أَن تعي حقيقة بعض التعاملات في ما بين الأشخاص أَو تسلسلها.

الجماعات

يجب أَن تتطوع ستّ من الجماعة لتمثيل دور عضو من أعضاء لجنة خيالية مهمتها تقرير كيفية إنفاق مبلغ معيّن من المال. امنحي كلًّا منهن دوراً تقوم بتمثيله، يتطابق مع جزء معيّن من الشخصية، من مثل أَحد الوالدين المنتقدين، والإبن المتبنّى، وما شاكل. إعطيهن نسخة من الجدول (٢) ليسترشدون به في تصرُّفهن.

ويتعيّن على سائر أفراد الجماعة تقرير كم لدى اللجنة من وقت لكي تتخذ قرارها (١٠ دقائق هي عادةً فترة صحيحة ومعقولة).

وبينما هن يتحدّثن ويتعاملن، دوّني ملاحظاتك، بالنسبة إلى من تغدو القائدة أَو الزعيمة؛ ومَنْ تتفق مع مَنْ؛ ومن تتخاصم مع الأخرى؛ ومن تجد صعوبة في تلبُّس دورها.

وعندما ينتهي الضحك، تناقشن في التمرين! إن كل شخص يشاطر الآخرين انطباعاته، وكيف تماثل، أَو كيف لم يتماثل، مع الأشخاص المختلفين.

انقسمن الى أزواج، وتناقشن في كيف يمكنكن استخدام الإدراك الذي تكنّ قد اكتسبتنّه من هذا التمرين.

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٧)
نصّ حياتي

الأَفراد

دوّني ملاحظات حول خلاصة حبكتين خاصتين بقصتين خياليتين حول حياتك، يكون كتبها أُناس ذوو شأن، من مثل والديك.

سلي نفسك كم تتطابق هاتان القصتان مع الحقيقة أَو الواقع. فإذا كان ثمة اختلافات كبيرة، فلماذا هذا؟ وإذا كان ثمة تشابهات، فهل أنت سعيدة بها؟ وإذا شئت نهاية مختلفة للقصة، فكيف ستكون؟

الجماعات

إمضي خمس دقائق في الاسترخاء، وتخيَّل أَن واحداً من والديك، أَو كليهما، يحضر حفلة كوكتيل يقيمها أَحد مديري التعليم للوالدين، عقب إصغائهم الى الحديث الذي يقدّمه مسؤول التوظيف المحلي. وليس الأَولاد أَو الطلاب مدعوين! تصوَّريهما يتحدَّثان الى والدِين آخرين حول آمالهم، وتوقُّعاتهم، وقلقهم بالنسبة اليك.

الآن، تصوّري أنك أنت شخصياً احد والدَيْك، وأنك موجودة في تلك الحفلة. تنقّلي في الغرفة، وتحدّثي الى أكثر من يمكنك من «الوالدِين» الآخرين، عن ولدك (أي عنك، أنت، كولد!).

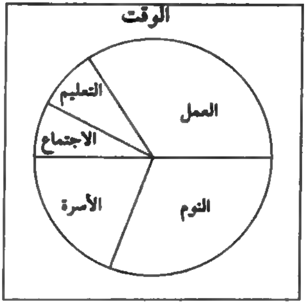
توزَّعن أزواجاً لمناقشة المشاعر المتولّدة من هٰذا التمرين. تشاطرن ما إذا كنتن تشعرن أنكن كنتن موضع فخر لوالديكن أَو مبعثاً للخيبة واليأس، وما إذا كان رأيهم في حياتكن ما يزال يؤثر في مشاعركن و/ أَو القرارات التي يمكن أَن تتخذنها.

انظري الفصل الثالث

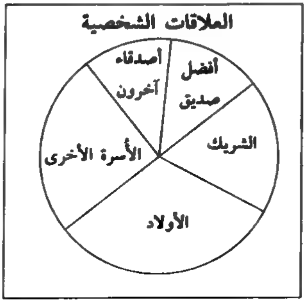
التمرين الرقم (١٨)
نمط حياتي

الأفراد

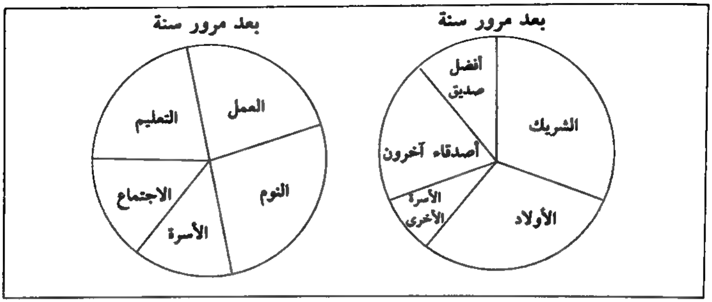
ارسمي دائرة كبيرة في وسط الصفحة، واقسمي الرّسم بخطوط، بكيفية تقريبية، كيف توزعين وقتك على مختلف الأنشطة. والمثال أدناه ليس سوى دليل مرشد؛ عليك أن تختاري تصنيفاتك الشخصية.



وارسمي دائرة ثانية، وأكملي التمرين نفسه لتشيري الى كيفية توزيع وقتك بالنسبة الى علاقاتك الشخصية.



وارسمي دائرتين أُخريين لتشيري الى الكيفية التي تحبّين بها أن يبدو هذا المخطط بعد مرور سنة من الزمن.



الجماعات

قمن بالتمرين أعلاه، ثم تشاطرنه زوجين زوجين. ولتضع كل واحدة منكن هدفاً واقعياً، واتفقن على وقت محدَّد وتاريخ تقمن فيهما بالتحقق من تقدُّم كل واحدة منكن.

انظري الفصل الثالث

التمرين الرقم (١٩)
أمامك شهر واحد في الحياة

الأفراد

تصوَّري أَنه ليس أمامك سوى شهر واحد تحيينه في هذه الدنيا. وستسوء صحتك، وحسب، خلال الأيام القليلة الأخيرة، ولكن يُحتمل أَن يكون الوقت الذي مُنِحْتِهِ في هذا الصدد أَقصر كثيراً. دوِّني، كما اتفق، كل شيء تودّين القيام به خلال هذا الوقت. ثم دوّني أسماء جميع الأشخاص الذين تودّين توديعهم الوداع الأَخير.

اعيدي تنظيم هاتين اللائحتين بترتيب الأولوية.

جهّزي برنامجاً لنفسك يقوم على أساس الصدق في تلبية حاجاتك ورغباتك، بدلًا من إيلاء ما ينبغي لك القيام به أي اعتبار.

اكتبي نعيًّا قصيراً لك.

اكتبي ما تودين أَن يُنقش على ضريحك.

انظري كيف قد يختلف «برنامجك» عن حياتك الآن، وتبيّني ما إذا كنت تحصلين على اولوياتك صحيحة اليوم. هل أنت سعيدة بالنسبة الى نعيّك، ونقش ضريحك؟ هل ستُذكرين بالطريقة التي ترغبين أن تُذكري بها؟

إذا كان ثمة تغييرات تودّين إجراءَها في حياتك، ضعي نصب عينيك بعض الأهداف للشهر التالي، التي تشمل القيام ببعض الأنشطة المخطط لها في برنامجك.

الجماعات

قمن، مداورةً، بتمثيل دور المُقابِل والمُقابَل. أَمام بقية أفراد الجماعة، يجب أَن تتم مقابلة كل شخص حول السؤال التالي: «إذا كان أمامك شهر واحد لتحيي في هذه الدنيا، فماذا سوف تعملين؟» ليسأل بعضكن بعضاً كيف تختار أَن تقضي وقتها؟ ومن تفضّل أَن تكون معه؟

توزعن أزواجاً، وتشاطرن اختبار هذا التمرين.

لتضع كل منكن بعض الأهداف للشهر المقبل. وينبغي أَن تشمل هذه القيام بواحد من الأنشطة، على الأقلّ (من مثل التحدُّث الى شخص ما حول مبلغ تقديره اياه؛ أو زيارة شخص محبوب) سبق التحدث عنه في المقابلة.

انظري الفصلين الثالث والرابع

التمرين الرقم (٢٠)

التباهي

الأَفراد

اكتبي أَجوبة الأسئلة التالية:

- أي أجزاء من جسمي أُحبها؟
- أي مظاهر من شخصيتي أُحبها؟
- ما هي بعض الأشياء التي قالها الآخرون وأبدوا فيها تقديرهم لي؟
- ما هي إمكانيتي؟ عدّدي بعض الأمور التي بوسعك تحقيقها فيما لو توفّر لك الدعم والثقة بالنفس الملائمين.

إجلسي في وضعة مريحة ومسترخية، وإقرأي بصوت مرتفع هذه اللائحة، مراراً.

إقرأي اللائحة وأنت تتحدثين أمام مسجلة للصوت. استمعي الى ما سجّلته، ولاحظي أَي ترددات في صوتك، واستخدام مقيّدات (= كلمة غير ضرورية، أو مجموعة كلمات تحدِّد أو تعدّل معنى كلمة أو كلمات أخرى) غير ضرورية، من مثل «تماماً»، و«فعلًا»، و«حقاً»، و«تقريباً»، و«أَحياناً».

سلي إحدى الصديقات أَن تصغي الى قراءَتك لائحتك، وتقدّم اليك تعليقاتها.

الجماعات

على كل شخص أَن يُكمل القسم الأول من التمرين أعلاه بمفرده.

توزعن جماعات صغيرة، واتلين لوائحكن بعضكن على مسامع بعض. اوقفن الشخص عن القراءَة اذا ما لاحظتن اي مقيّدات غير ضرورية. قدمن إلى بعضكن بعضاً أي إدراكات أَو تقديرات قد لا تكون

تضمّنتها اللوائح.

عُدْن جماعة كبيرة كما كنتنّ، وإذ ذاك يتعيّن على كل شخص أن يختار شيئاً واحداً من اللائحة يشاطره كل فرد من الجماعة.

انظري الفصل الخامس

التمرين الرقم (٢١)
التصرُّف الملائم

الأفراد

إقرأي الجداول في نهاية الفصل الخامس، وضعي لائحة بعدد من الحالات (= المواقف)، التي سوف تختارينها لكي تستخدمي التصرُّف العدواني، أَو السلبي، أو التوكيدي. وحاولي أن تجعلي كل تصرُّف منها محدَّداً اكثر ما أُمكن. مثلًا:

• **العدواني** - الدفاع عن أَولادي (أَو أي شخص آخر ضعيف) إذا ما هوجموا أو اعتديَ عليهم؛ الدفاع عن النفس؛ عمل سياسي ضد نظام فاشيستي؛ قمعي؛ إحداث أَثر قاسٍ لدى الآخرين إذا ما شبّ حريق في المكتب ولم يصدّقني أحد منهم.

• **السلبي** - الإصغاء إلى العمّة مود (وهي عجوز ومريضة)؛ الموافقة، مؤقتاً، على التقيّد ببعض القواعد أو الأنظمة السخيفة وغير الضرورية في العمل؛ الفرار عندما أكون مُطاردَة من مجار (تمساح نهري آسيوي)؛ استمتاعي براحة بين آن وآخر، استحققتها بجدارة من كوني ميَّالة الى التوكيد والجزم!

• **التوكيدي** - سؤالي زميلتي أَن تقوم بقسطها الكامل من العمل؛ ضمان أَن يُعامَل اولادي بإنصاف في المدرسة؛ الطلب إلى أسرتي أَن تساعدني في شؤون المنزل؛ إعادة سلع دون المستوى القياسي أو الجيد الى المتجر.

عودي بفكرك الى الأسابيع الماضية، وحاولي أَن تتذكّري أَمثلة على التصرُّفات الثلاثة جميعاً، التي لاحظت أَن أشخاصاً آخرين يقومون بها (اذا ما خانتك الذاكرة، شاهدي البرامج التليفيزيونية مدة ساعة، وقومي بالأَمر نفسه!). ضعي لائحة بجميع المظاهر غير الشفهية للتصرُّف، الذي لاحظته، مؤشرة بالعلامة √ أَو العلامة (X) أَمامه، تبعاً لاعتباره ملائماً (أو مناسباً) أَم لا. مثال ذلك:

- اصبع مشيرة (متنمرُّون) √
- عينان محوّلتان (شخص مُقابَل) X
- صوت ضعيف، متشدّق (سياسي يلقي خطاباً) X
- قضم أظافر اليد (اجتماع هيئة مساعدي المدير) X
- وِضعة مسترخية (تقديم شكوى في فندق ما) √
- تعبير جدّي (يتعلّق بتصرُّف الاولاد) √

الجماعات

اقسمن أنفسكن جماعات صغيرة. تزوّدن ببعض الورق العريض وأطراف اللباد. على كل جماعة أَن تقدّم فكرات بارعة مفاجئة حول واحد من أنواع التصرُّفات الثلاثة. امنحن أنفسكن الإذن بأَن تكوننَّ متحيّزات بقدر ما تشأن، ودوِّنّ، ما وسعكن من الأمثلة، حول مختلف مظاهر التصرُّف التي يقوم بها أشخاص يعتقد المرء، عموماً، أَنهم عدوانيون، أو سلبيون، أو توكيديون.

فكّرن في الكلمات التي يستخدمونها، وفي إيماءَاتهم، وفي نبرة الصوت المعتادة، وفي وظائفهم أَو أعمالهم، وفي أنماط حياتهم... الخ.

في الجماعة الكبيرة، تشاطرن هذه الأفكار البارعة المفاجئة، وناقشنها، عموماً، وتشاطرنها.

وانقسمن الى أزواج. يتعيّن على كل شخص أَن يقضي بعض الوقت

مشاطراً عاداته الشخصية في استخدام هذه التصرُّفات بكيفية غير ملائمة.
قرِّرن أي تصرُّف معيّن تودنّ أَن تساعدكن فيه الجماعة خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

عُدْن الى الجماعة الكبيرة. على كل شخص أَن يذكر أي تصرُّف يودّ شريكه أَن يساعده فيه. مثلًا: «ميري تودّ تذكيرك اياها عندما تتحدث بصوت جد منخفض وهادئ»؛ أَو «دجيل تودّ أَن تخبريها عندما ترينها تحكّ رأسها»؛ أَو «دجين أَن تُعلَم عندما تضرب بقبضة يدها».

انظري الفصل السادس

التمرين الرقم (٢٢)
الحقوق التوكيدية

الأَفراد

انسخي، فوتوغرافياً، (= بالتصوير الفوتوغرافي)، لائحة الحقوق التوكيدية المُثبتة، في مستهلّ الفصل الخامس، وعلقيها على الجدار، في مخدعك؛ أَو في اي مكان ملائم آخر، وفي كل صباح اتلي بصوت مرتفع بنود هذه اللائحة. وبالتناوب، إقرأي اللائحة قبيل الإخلاد الى النوم مساءً - فذلك أنما يساعدك على حفظها عن ظهر قلب.

عقب هذا الاسبوع، أَشيري الى الحقوق التي تجدين صعوبة فيها، واختاري واحداً منها للعمل به خلال الاسبوع التالي. دوّني هذا الحقّ المعيّن على شكل ملصق كبير، وعلّقيه في مكان بارز. وبالتناوب، سجّليه في رأس كل صفحة من كل يوم من أيام مفكرتك الشخصية. وفي نهاية الاسبوع، تحقّقي من تقدمك، وكافئي نفسك بكيفية ملائمة.

الجماعات

توزَّعن أزواجاً. على كل شخص أَن يقرأ لائحة الحقوق لشخص

آخر، مقرّاً بكل حق لنفسه. مثلًا: «من حقي أَن أطلب ما أشاء، مدركة ان الشخص الآخر يحق له أَن يقول «لا». والشخص الآخر يتعيّن عليه الاعتراف بأن لك هذا الحق. مثلًا، قد يبتسم، أَو يهزّ رأسه، أَو يردد شيئاً من مثل: «أجل، بوسعك أَن تطلبي، حتماً.»

بقيامك بذلك، إنما تعزّزين، إيجابياً، هذه القيمة الجديدة، وتساعدين على إزالة الرسائل القديمة التي قد تكون ما تزال في راسخة في الفكر، قائلة لك إنه ليس أمراً حسناً أَن تكوني ميّالة الى التوكيد والجزم.

انظري الفصل السادس

التمرين الرقم (٢٣)
حقوق الآخرين

الأَفراد

دوّني أي حقوق تجدين صعوبة في احترامها بالنسبة الى الأشخاص الآخرين.

مثلًا:

- **السرّيّة** – «أنا فضولية.».
- **النجاح** – «أنا أَرى أنه أمر مربك عندما يكون امرؤ ما صريحًا بالنسبة الى انجازاته.».
- **الميل الى التوكيد والجزم** – «أَنا لا أُحبّ أن يقول لي أولادي إنني على خطأ حتى عندما أَعرف انهم على صواب.».
- **الاستقلالية** – «إني أثير شجاراً إذا ما رغب شريكي في قضاء وقت ما وحدة مع أَصدقائه/ صديقاته.».

فكّري أين تتأصل صعوبتك بالنسبة الى هذا الحق. مثلًا، لعلّه كان صعباً عليك تأكيده وأنت طفلة. ربما كان شخص ما في حياتك قد أساء

استعمال هذا الحق حيال ما يتعلّق بك. وربما كنت خائفة ومذعورة من خسارة الشخص الآخر.

حاولي مناقشة صعوبتك، والسبب فيها، مع الأشخاص الآخرين، واطلبي اليهم أَن يساعدوك على تغيير تصرُّفك. ولكن أَن يكونوا متساهلين (= متسامحين) معك إذا لم تحققي ذلك بين ليلة وضحاها.

الجماعات

قمن بهذا التمرين أعلاه كل زوجين معاً، وضعن هدفاً ومكافأة لكل واحدة منكن. على كل شخص أَن يشاطر سائر أفراد الجماعة أي حقوق تمّ اختيارها للعمل بها. قولي مثلًا، «إني سأحترم حقوق الآخرين في ما خص السرِّيَّة.».

انظري الفصل السادس

التمرين الرقم (٢٤)
نعم/ لا

الأفراد

ضعي لائحة بأشخاص - أَو بأنواع أشخاص - تجدين صعوبة في أَن تقولي لهم «لا»، دونما صنع قصص متقنة أَو محكمة، أَو القيام بمبررات غير ضرورية. ودوّني حالات (= مواقف معيّنة). مثلًا «رفضي مساعدة جارتي/ جاري للمرة العاشرة هذا الاسبوع»؛ و«التقرير بشأن الدعوة الى حفلة أُنس وسمر»؛ و«رفضي شراء سلع من باعة متجولين يترددون على المنازل.».

إفعلي الأمر نفسه بالنسبة الى مشاكلك بقولك «نعم».

دوِّني مخاوفك، ونقاط قلقك بالنسبة الى كل واحدة من هذه الحالات، ضعي الجواب العقلاني (الراشد). مثلًا:

الخوف/ القلق	الجواب العقلاني
□ «لعلهم لم يعودوا يحبونني»	□ «أَنا جارة صالحة بقدرٍ كافٍ.»
□ «قد لا يدعونني مطلقاً لمرافقتهم من جديد.»	□ «حسناً، بوسعك الطلب اليهم إذا ما رغبت حقاً في ذلك.»
□ «لعلّني لست حقاً أُمّاً مهتمة كفاية. ربما أُقتّر بالنسبة الى حياة أولادي المستقبلية. لنفرض أنه محقّ، وقد أَقضي غداً؟ ربما كان عليّ عقد بوليصة تأمين إضافية.»	□ «إن بوليصتي الحالية هي كل ما بوسعي عقده بكيفية معقولة، في الوقت الحاضر.»
□ «إذا أَنا وافقت هذه المرة، فلن يدعوني وشأني مطلقاً.»	□ «بوسعي استخدام تقنية الاسطوانة المكسورة.»
□ «إذا أَنا قلت «نعم» بالنسبة الى دعوتي لتناول الغداء معه، فقد يعتقد أَنني سأوافق على مضاجعته».	□ «بوسعك أَن تقولي له إنك غير موافقة!»

الجماعات

هذا تمرين للهو ذو غاية جدّية. إنه لمن المفيد بعث النشاط والطاقة في الجماعة إذا كان أفرادها جميعاً يذوون أَو«يذبلون».

أقسمن أنفسكن أزواجاً، وجدن مكاناً للوقوف معاً في القاعة. إن شخصاً واحداً سيقول ببساطة «لا» بينما يقول الشخص الآخر، وحسب، «نعم». إن الغاية من التمرين هي جعل الشريكة تتغلّب على التصرُّف غير الشفهي لكي تقوّي قضيتك. اختبري بقدر ما أمكنك من الأصوات، والإيماءات، وما شاكل مما يسعك التفكير فيه، وانظري أياً من

الشريكات هي الأَقلّ مناعة أو تحصيناً، وأَياً منهن تساعدك على الشعور أنك مثابرة أكثر.

تشاطرن، أزواجاً، كيف تأثرتن بهذا التمرين، وتحدّثن عن مصاعب حياتكن الحقيقية بقولكن، بكل بساطة، «نعم»، أَو «لا».

انظري الفصل السادس

التمرين الرقم (٢٥)
الأسطوانة المكسورة

الأفراد

خلال الاسبوع التالي، حاولي إيجاد حالة تستطيعين بها ممارسة الاسطوانة المكسورة. مثلًا، قد تضطرين إلى إعادة شيء الى المتجر، والتقدم بنوع آخر من الشكوى؛ وإرسال أولادك إلى السرير؛ والطلب الى أَحد ترتيب غرفة نومه.

دوِّني ملاحظات على الحديث، مسجّلة مشاعرك، وكذلك الكلمات والنتيجة.

وارصدي أي مقاومة قد تكونين اضطررت إلى التغلُّب عليها من أجل بقائك مثابرة. سلي نفسك متى كنت في اكثر درجات القابلية للجرح أَو العطب. مثلًا، هل كان ذلك لما أَوحى اليك أَحد أنك كنت مهملة، أم هل كان ذلك عندما حاول جعلك تتأسّين عليه؟

أطلبي الى صديقة/صديق أَن تقدم اليك بعض الممارسة أَو التدريب، عبر تمثيل دور، في هذه المجالات. وبالتناوب، تدرّبي على ترديد سطر اسطوانتك المكسورة (مثلًا «لقد أمضيت في العمل هنا بصورة مُرْضية مدة خمس سنوات، وأَوّد أَن تتم مراجعة مرتّبي»، أَو «أعلم أنك جد منهمك في العمل، غير أَن هذه القهوة باردة، وأرغب في استبدالها»)، المرة تلو المرة، إما في الحمَّام، أَو في مكان آخر مفضّل،

من حيث الاسترخاء.

الجماعات

انقسمن الى أزواج، أو الى جماعات صغيرة، وقمن بتمثيل دور الاسطوانة المكسورة، في واحدة من الحالات التالية:

- يحاول بائع متجول بيعك كمبيوتر/ سيارة/ ثوباً/ شامپو/ جهاز تليڤيزيون، ثمن كل واحدة من هذه السلع يفوق المبلغ الذي تودين دفعه.
- كسبت في اليانصيب ١٠ آلاف ليرة استرلينية، وقررت كيف تنوين إنفاق هذا المبلغ. وتقوم «صديقة»، تعمل في احدى الجمعيات الخيرية التي تدعمينها بسخاء، فتطلب منك التبرع بمبلغ من المال. إن مهمتك هي المقاومة.

انقسمن الى جماعات صغيرة. على كل شخص أن يختار حالة ما من حياته لكي يقوم بتمثيل دوره بصددها، مستخدماً تقنية الاسطوانة المكسورة. ادعي، على الأقلّ، شخصاً واحداً يراقب ويساند الشخص الذي يحاول أن يكون ميَّالًا الى التوكيد والجزم، واجعلي شخصين يقومان بدور «البغيضين» ويفرضان الضغط.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٦)
الحديث الصغير

الأَفراد

ضعي لائحة بعشرة موضوعات بوسعك بكل «أَمان» التحدث فيها مع أشخاص آخرين – موضوعات لا يُحتمل أَن تثير مشاعر قوية في نفسك، أَو في نفوس الأشخاص الآخرين. مثلًا:

• الطقس • أمكنة مفضلة للحياة • عطلتك هذا الصيف
• مظهر من عملك • قصة صحفية حديثة • القطط

سجّلي «فاتحة» حديث بوسعك استخدامها بالنسبة الى كل موضوع من هذه الموضوعات (متذكرة أنه لا يجب أَن يشكّل أي تهديد للشخص الآخر).

سجّلي بعض الوقائع أو الأَحداث التي تعرفينها بالنسبة الى هذه الموضوعات، وخلال الأسبوع التالي، انظري ما إذا كان يمكنك الإضافة الى هذا الخزين من المعلومات.

جدي فرصة مناسبة للتدرّب على حديثك الصغير، من مثل الوجود في الاوتوبيس، أَو في الطابور أَمام السرپرماركت، أَو في المكتب.

تأكدي من مكافأتك نفسك على إنجازاتك.

الجماعات

دوري حول الغرفة حتى تطلب اليك «القائدة» التوقف، وجدي شريكة. ثم إنها تطلب إليكما أن تتحدّثا معاً في موضوع معيّن. ابدأي بموضوعات جد سهلة، من مثل ماذا ستقدمين مع الشاي هذا المساء، ومن ثمّ تدرجي الى موضوعات أصعب قليلًا، من مثل طريقتك المفضلة في الاسترخاء، أَو آخر حدث قرأته في الصحف.

تشاطرن، أزواجاً، كيفية تصرُّفكن في هذا التمرين. هل سمحت للشخص الآخر بأَن يقوم بمعظم الحديث؟ هل تحدّثت كثيراً جداً؟ أي موضوعات وجدتها الأكثر صعوبة؟ تناقشن في التغييرات التي تودّنَّ اجراءَها في تصرُّفكن.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٧)
بدء المحادثة

الأفراد

خلال الاسبوع التالي، حاولي، على الأقلّ، بدء ست محادثات مع أشخاص من مشارب شتى. بوسعك القيام بذلك مع أشخاص أغراب، أو مع أشخاص لك معرفة بهم. سجّلي تقدمك ومجالات الصعوبة. كافئي نفسك. اتصلي تلفونيًا بصديقة، وقولي لها إنك ترغبين في التحدث معها مدة خمس دقائق. سليها إذا كان الوقت مناسبًا. إذا لم يكن الحال كذلك، هل يسعها اقتراح وقت آخر مناسب أكثر؟ إذا لم يكن الحال كذلك، هل يسعها اقتراح وقت آخر ممكن؟ (نحن دومًا ننتظر حدثًا مميّزًا قبل الاتصال بالاصدقاء بالتلفون؟ فإذا لم يجرِ الحدث، نفقد الاتصال بهم. تَذكّري، إن الأصدقاء المقرَّبين يحتاجون الى تغذية استرجاعية).

الجماعات

لينظّم كل فرد من أفراد الجماعة لائحة بالموضوعات التي يعرف عنها شيئًا ما. مثلًا:

- الزهور البرّية
- الحصول على مِنَح
- التصوير الفوتوغرافي
- المراهقون
- أجهزة الكمبيوتر
- قضاء العُطل في اسبانيا
- الطهو النباتي
- اليوغا

ضَعْن أسماءكن في رأس اللائحة. وعلّقن لوائحكن على الجدار، واقضين خمس دقائق في قراءة لوائح بعضكن البعض.

إشرعن في سلسلة من المحادثات، تقمن بها مع أشخاص قاموا بتسجيل موضوعات تهمكن جميعًا.

توزعن أزواجًا لكي تشاطرن اختباراتكن خلال التمرين. وهنّئن بعضكن بعضًا إذا كانت التهانئ منتظمة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٨)
الإصغاء الانعكاسي

الأَفراد

سجّلي بضع مقابلات أو محادثات قصيرة تليڤيزيونية أو إذاعية. استمعي إليها مرارًا، ملاحظةً الطريقة التي يوصل بها السامع الى المتحدث أنه/ أنها كان يصغي، وقيّمي ما إذا كان الردّ جيدًا، أَو ملائمًا، أَو حقيرًا.

باستخدامك هذه التسجيلات، سجّلي كيف كان يمكنك تحسين نوعية الردود الاستماعية باستخدام تقنية الإصغاء الانعكاسي.

الجماعات

توزعن الى جماعات مكوّنة من ثلاثة أشخاص أو أَربعة. وقمن، مداورةً، بدور المتحدثات، والمستمعات، والمراقبات. حدّدن للمتحدثات الموضوع، من مثل «اختبار عطلة بغيض»؛ أَو «مخاوف حيواناتي البيتية»؛ أَو «نجمي/ نجمتي السينمائي المفضّل». ويُطلب الى المستمعات استخدام تقنية الإصغاء الانعكاسي لتشجيع المتحدثة.

وعلى المراقبات القيام بالتغذية الاسترجاعية بالنسبة الى المستمعات بصدد تصرُّفهنّ، مع تذكُّرهن تقديم اي انتقادات محدَّدة وبنّاءَة. وعلى المستمعات أن يتشاطرن أي مصاعب قد يكن صادفنها. مثلًا، «عندما شرعت في إطلاعي على فقدك بطاقتك، ذكّرني ذلك بالوقت الذي فقدت فيه بطاقتي شخصيًا، وقد شعرت أنني «مستقتلة» لمقاطعتك، ورواية

قصتي لك!»؛ أو «لقد ظللت راغبة في طمأنتك على أَن الحيَّات غير مؤذية بدلًا من تركك تتحدَّثين.».

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٩)
الاتصال غير الشفهي

الأفراد

إقضي نصف ساعة في مشاهدة برنامج تليڤيزيوني، مدوِّنة كل الاتصالات الجسدية التي يمكنك ملاحظتها. واذكري اذا كانت هذه «الرسائل» متلقّاة، أَو مُقرَّة، أو متجاهَلة. (إن مسجلة شريط ڤيديو ستقوم، بالطبع، بهذا التمرين، بكيفية أَسهل، وإلّا عليك ابتكار طريقة اختزال فعَّالة).

لاحظي ما إذا كنت تستخدمين أي واحدة من هذه الإيماءات، والتعبيرات أو جميعها. وخلال الاسبوع التالي، خذي على عاتقك أَن تكوني مفرطة الحساسية بالنسبة الى كل إشارات الجسد التي ترسلينها الى الآخرين. تحقَّقي من أنك تتلقَّين إشارات الأَشخاص الآخرين بدقة، وبصورة صحيحة، بطرحك أسئلة من مثل: «ألاحظ أنكِ/ أنكَ متعبة. هل أنت قلقة/ قلق؟»؛ أو «يبدو أنكِ/ أنكَ متوتر اليوم، هل أنا مصيبة في قولي؟» أو «أراكِ/ أراكَ تقرعين/ تقرع بالإصبع، وأتساءل عما إذا كان ما أقوله يزعجك؟».

الجماعات

اجلسن على شكل دائرة. ويُطلب من كل شخص، بدوره، أن يقوم بإيماءة تمثّل انفعالًا ما، ويتعيَّن على سائر أفراد الجماعة أَن يحزروا أي انفعال ينقله ذلك الشخص.

وتوزعن أزواجًا، وباستخدام التعبير الوجهي واليدوي، وحسب، - لا الكلمات - لتَقُم الواحدة من الزوجين، بدورها، بإطلاع الطرف الآخر على كيفية قضاء عطلة نهاية الاسبوع. ويتعيّن على هذا أن يحزر نوع عطلة الأسبوع التي قضاها من يقوم بالتعبير. هل كانت سعيدة؟ هل كانت حزينة؟ هل كانت مضجرة؟

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٣٠)
إعادة إحياء المخططات

الأَفراد

نظّمي لائحة شاملة ببعض المخطّطات، أو الأبحاث، أو المؤلفات «الصغيرة»، التي تركتها مهملة في خزانتك - هذه النُتَف من المعلومات التي تدور على ماضيك، أَو حياتك الحاضرة، أَو مواقفك ومشاعرك التي تعرفها قلة من الناس.

وقررّي، وأنت تفكرين بدقة في هذه المعلومات، ما إذا كان بات اليوم ممكنًا كشفها. وسجّلي اسماء الأشخاص الذين تودّين مشاطرتهم إياها، والأشخاص الذين تختارين عدم مشاطرتهم إياها.

حاولي مشاطرة واحدة من هذه «القصص» شخصًا تثقين به، خلال الاسبوع التالي.

الجماعات

على كل شخص أن يكمل القسم الأول من التمرين أعلاه من غير مساعدة أَحد. وسط الصمت والسكون والهدوء، أديري بصرك في وجوه الحضور، وقرّري من تستطيعين مشاطرته أسرارك، ومن هم الأشخاص الذين تعتقدين أنك سوف تجدين صعوبة في مشاطرتهم إياها. تأملي في

أسباب قرارك هذا.

باستخدام الطباعة لكي تقنّعن خط اليد، يتعيّن على كل شخص كتابة سرّ على قصاصة ورق - سرّ يكون مستعدًا لمشاطرته الجماعة إياه، بكيفية سريّة. وضعن كل هذه «الأسرار» المكتوبة في إناء، واخلطن قصاصات الورق جيدًا! ثم أعطين كل فرد قصاصة.

ويقرأ كل شخص السرّ المدوَّن على القصاصة التي تسلّمها، ويسجّل عبارة تكشف عمّا يحزره بالنسبة الى ما يخشاه كاتب تلك القصاصة (أي حول كشف أسراره). مثلًا، «قبل أن آوي الى السرير، عليَّ التحقُّق من أَن كل مآخذ أَدوات التوصيل الكهربائية في وضعها الصحيح. لن أثق بأي شخص آخر للقيام بذلك.»؛ أو «أحسب أَن هذه الفتاة يقلقها أَن يظن الآخرون أنها حقًّا غريبة الأطوار.»؛ أو «عندما كنت في الثامنة عشرة، قُبض عليَّ متلبسةً بسرقة معروضات في متجر، ولكن لم أُتّهم بالسرقة.»؛ أو «أَحسب أَن هذه المرأة قد يقلقها أن الناس لن يكونوا قادرين على الوثوق بها بعد الآن، أَو أنه كان ينبغي معاقبتها.»؛ أَو «أَحيانًا، أشعر بالرغبة في الهرب وهجر أُسرتي جميعًا.»؛ أَو «أحسب أن هذه المرأة تخشى أَن يظن الناس في أعماقهم أنها لا تحبّ أُسرتها، وأَنها بالفعل شخص أناني.».

توزعن أزواجًا، واحرصن على أن تكون كل واحدة مع من تثق بها. ولتكشف كل واحدة سرّها للأخرى، ولتتشاطر الاثنتان القلق إزاء القيام بذلك. فإذا كنت عاجزة عن كشف سرّك، فشاطري الشريكة مشاعر عدم القدرة على القيام بهذا.

←

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣١)
تقديم المجاملات

الأفراد

ضعي لائحة بأشخاص في حياتك أنت جدّ معجبة بشخصيتهم، أَو تصرُّفهم، أو عملهم. وسجّلي عدة أسباب محدَّدة، وغير عامة لقيامك بهذه الاختيارات، مثلًا، ليس: «إنها أُمّ صالحة»، بل بالحري: «إنها تحب اولادها، وهي سعيدة من أَجلهم لكي يكونوا مختلفين عنها. إن لديها قواعد وأنظمة، ولكنها مستعدة للتفاوض معهم.».

خلال الاسبوع التالي، ضعي نصب عينيك مهمة ترداد، على الأَقلّ، ثلاثة من هذه التعليقات على لائحتك للاشخاص المعنيّين، حتى لو استوجب ذلك القيام باتصالات تلفونية أَو بزيارات. لا تنتظري المناسبة الذهبية - إجعليها تحدث!

الجماعات

على كل شخص أَن يؤشر على خصيصة محدَّدة، أَو صفة مميّزة جسدية، أَو تصرُّف، أُعجب به لدى سائر أفراد الجماعة.

اجلسن بشكل دائرة. والاعضاء المتناوبات عليهن الدوران حول الجماعة، بحيث تتوفر الفرصة لكل شخص لكي يتشاطر هذه الأفكار بكيفية ميّالة الى التوكيد والجزم مع الأخريات.

توزّعن أزواجًا وتشاطرن هذا الاختبار. ولتضع كل واحدة منكن للأخرى هدفًا للاسبوع التالي يقضي بتقديم مجاملة الى شخص في حياتها من خارج الجماعة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٢)
تلقّي المجاملات

الأفراد

ضعي لائحة ببعض المجاملات، التي يسعك أن تتذكّري أنه سبق تقديمها اليك. وإلى جانب كل مجاملة منها، سجّلي ردًّا نموذجيًّا غير توكيدي، ومجاملة توكيدية مفضّلة. مثلًا:

المجاملة: «إن شعرك يبدو اليوم حسنًا حقًّا.»

الردّ غير التوكيدي: «إن السبب هو أنني قد سرّحته الآن.»

الردّ التوكيدي: «شكرًا. إنني مسرورة به كذلك.»

بالنسبة الى الاسبوع التالي، أصرّي على الردّ توكيديًا على أي مجاملة قد تتلقّينها. (إنك تتلقّين أكثر الآن، لمجرّد أنك تقدمين مجاملات أكثر). سجّلي أي ردود توكيدية، قد تسمعينها من جانب أشخاص، على مجاملات.

الجماعات

كمجموعة، ضعي لائحة على ورقة كبيرة تشتمل على نحو ست مجاملات عادةً ما يتلقّاها أشخاص في المجموعة أو يسمعونها.

توزّعن في جماعات صغيرة، وسجّلن ما يسعكن من ردود غير توكيدية على هذه المجاملات.

عُدْنَ الى الجماعة الكبيرة، وتشاطرن هذه الردود، وناقشن أيها سوف تكون الردود التوكيدية المفضّلة.

توزّعن أزواجًا. على كل شخص أن يتحدث عن تأثير طفولته في قدرته على تلقّي المجاملات التوكيدية. مثلًا، «لم أُعْط تدريبًا كثيرًا!»؛ أو «إن أُمي/ أبي لم يكن بوسعها تلقّي مجاملة»؛ أو «كنت دومًا أَتضايق

من الاحمرار خجلًا.».

وكذلك، تشاطرن أي ضغوط قد تختبرنها في حياتكن الحالية لا تساعدكن على تلقّي المجاملات. مثلًا، قد تكونين في علاقة يحطّ فيها الشخص الآخر باستمرار من قدرك، أو في وظيفة يعمل ضغطها على تعريضك دائمًا للفشل.

إن على كل شخص أن يتلقى مجاملة من شريكه أمام الجماعة الكبيرة، في نهاية الجلسة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٣)
التقدم بطلبات

الأفراد

ضعي لائحة بالمطالب، التي سوف تستطيعين التقدُّم بها من الآخرين. مثلًا:

- طلب وضع حد للموسيقى المتعالية في المطعم.
- الطلب الى حماتك التوقف عن إبداء النصح اليك.
- طلب تحديد موعد لقاء مع رجل.
- طلب زيادة المرتّب.
- طلب التخفيض في تقدير مبلغ ما.
- الطلب الى شريكك تعديل تصرُّفه في المغازلة/ الجماع.

مداورة، ادرسي كل مطلب على حدة، وسجّلي حقوقك في كل حالة. قد تكون هذه حقوقًا مشروعة أو مجرد حقوقك الأساسية بصفتك كائنًا بشريًا.

سجّلي أي «قانون» ثقافي معيّن قد ترغبين في احترامه أو الاعتراف به. مثلًا، قد يكون الشخص الآخر من دين مختلف، أو من جنس/ ذكرًا

أو أنثى، أَو عنصر، أَو جيل مختلف...

نصّي كتابةً مطلبك، مستخدمة الجدول المعنون «**التنصيص**» في الفصل السابع، كدليل.

وتدرّبي على قراءة نصّك بصوت مرتفع، وسجليه بواسطة آلة تسجيل، إذا أمكن ذلك.

الجماعات

قمن بهذا التمرين اعلاه من دون أي مساعدة من أَحد. توزعن جماعات صغيرة، واستخدمن تقنية تمثيل الأَدوار، للتدرُّب على تقديم مطلبكن.

وتوزّعن أزواجًا، وضعن بعضكن للبعض الآخر هدفًا ومكافأة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٤)
الخطابة

الأفراد

تصوّري أنه طُلب اليك إلقاء خطبة مدتها ١٥ دقيقة في موضوع تُرك لك أَمر اختياره. قومي بتسجيل بعض المذكرات الواضحة، والموجزة على سلسلة من البطاقات، ملخصةً ما تودّين قوله. وجهّزي أي مساعِدات بصرية قد تودّين استعمالها.

سجّلي بعض الملابس التي لديك، أو التي ترغبين في توفُّرها في خزانتك، بوسعك أن ترتديها في مناسبات متنوعة حيث قد يُطلب اليك إلقاء خطب. مثلًا، في عرس؛ أو في اجتماع في المكتب؛ أَو في نادٍ اجتماعي، أَو لعلّ الأَمر يتعلّق بإذاعة تليڤيزيونية! ادرسي أسبابك للقيام بهذه الخيارات.

• الطقس • أمكنة مفضلة للحياة • عطلتك هذا الصيف
• مظهر من عملك • قصة صحفية حديثة • القطط

سجّلي «فاتحة» حديث بوسعك استخدامها بالنسبة الى كل موضوع من هذه الموضوعات (متذكرة أنه لا يجب أَن يشكّل أي تهديد للشخص الآخر).

سجّلي بعض الوقائع أو الأَحداث التي تعرفينها بالنسبة الى هذه الموضوعات، وخلال الأسبوع التالي، انظري ما إذا كان يمكنك الإضافة الى هذا الخزين من المعلومات.

جدي فرصة مناسبة للتدرّب على حديثك الصغير، من مثل الوجود في الاوتوبيس، أَو في الطابور أَمام السرپرماركت، أَو في المكتب.

تأكدي من مكافأتك نفسك على إنجازاتك.

الجماعات

دوري حول الغرفة حتى تطلب اليك «القائدة» التوقف، وجدي شريكة. ثم إنها تطلب إليكما أن تتحدّثا معاً في موضوع معيّن. ابدأي بموضوعات جد سهلة، من مثل ماذا ستقدمين مع الشاي هذا المساء، ومن ثمّ تدرجي الى موضوعات أصعب قليلًا، من مثل طريقتك المفضلة في الاسترخاء، أَو آخر حدث قرأته في الصحف.

تشاطرن، أزواجاً، كيفية تصرُّفكن في هذا التمرين. هل سمحت للشخص الآخر بأَن يقوم بمعظم الحديث؟ هل تحدّثت كثيراً جداً؟ أي موضوعات وجدتها الأكثر صعوبة؟ تناقشن في التغييرات التي تودّنَّ اجراءَها في تصرُّفكن.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٧)
بدء المحادثة

الأفراد

خلال الاسبوع التالي، حاولي، على الأقلّ، بدء ست محادثات مع أشخاص من مشارب شتى. بوسعك القيام بذلك مع أشخاص أغراب، أو مع أشخاص لك معرفة بهم. سجّلي تقدمك ومجالات الصعوبة. كافئي نفسك. اتصلي تلفونيًا بصديقة، وقولي لها إنك ترغبين في التحدث معها مدة خمس دقائق. سليها إذا كان الوقت مناسبًا. إذا لم يكن الحال كذلك، هل يسعها اقتراح وقت آخر مناسب أكثر؟ إذا لم يكن الحال كذلك، هل يسعها اقتراح وقت آخر ممكن؟ (نحن دومًا ننتظر حدثًا مميّزًا قبل الاتصال بالاصدقاء بالتلفون؟ فإذا لم يجرِ الحدث، نفقد الاتصال بهم. تَذكّري، إن الأصدقاء المقرَّبين يحتاجون الى تغذية استرجاعية).

الجماعات

لينظّم كل فرد من أفراد الجماعة لائحة بالموضوعات التي يعرف عنها شيئًا ما. مثلًا:

- الزهور البرّية
- الحصول على مِنَح
- التصوير الفوتوغرافي
- المراهقون
- أجهزة الكمبيوتر
- قضاء العُطل في اسبانيا
- الطهو النباتي
- اليوغا

ضَعْن أسماءَكن في رأس اللائحة. وعلّقن لوائحكن على الجدار، واقضين خمس دقائق في قراءَة لوائح بعضكن البعض.

إشرعن في سلسلة من المحادثات، تقمن بها مع أشخاص قاموا بتسجيل موضوعات تهمكن جميعًا.

توزعن أزواجًا لكي تشاطرن اختباراتكن خلال التمرين. وهنّئن بعضكن بعضًا إذا كانت التهانئ منتظمة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٨)
الإصغاء الانعكاسي

الأفراد

سجّلي بضع مقابلات أو محادثات قصيرة تليفيزيونية أو إذاعية. استمعي إليها مرارًا، ملاحظةً الطريقة التي يوصل بها السامع الى المتحدث أنه/ أنها كان يصغي، وقيّمي ما إذا كان الردّ جيدًا، أَو ملائمًا، أَو حقيرًا.

باستخدامك هذه التسجيلات، سجّلي كيف كان يمكنك تحسين نوعية الردود الاستماعية باستخدام تقنية الإصغاء الانعكاسي.

الجماعات

توزعن الى جماعات مكوّنة من ثلاثة أشخاص أو أَربعة. وقمن، مداورةً، بدور المتحدثات، والمستمعات، والمراقبات. حدّدن للمتحدثات الموضوع، من مثل «اختبار عطلة بغيض»؛ أَو «مخاوف حيواناتي البيتية»؛ أَو «نجمي/ نجمتي السينمائي المفضّل». ويُطلب الى المستمعات استخدام تقنية الإصغاء الانعكاسي لتشجيع المتحدثة.

وعلى المراقبات القيام بالتغذية الاسترجاعية بالنسبة الى المستمعات بصدد تصرُّفهنّ، مع تذكُّرهن تقديم اي انتقادات محدَّدة وبنّاءَة. وعلى المستمعات أن يتشاطرن أي مصاعب قد يكن صادفنها. مثلًا، «عندما شرعت في إطلاعي على فقدك بطاقتك، ذكّرني ذلك بالوقت الذي فقدت فيه بطاقتي شخصيًا، وقد شعرت أنني «مستقتلة» لمقاطعتك، ورواية

قصتي لك!»؛ أَو «لقد ظللت راغبة في طمأنتك على أَن الحيَّات غير مؤذية بدلًا من تركك تتحدَّثين.».

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٢٩)
الاتصال غير الشفهي

الأفراد

إقضي نصف ساعة في مشاهدة برنامج تليڤيزيوني، مدوِّنة كل الاتصالات الجسدية التي يمكنك ملاحظتها. واذكري اذا كانت هذه «الرسائل» متلقّاة، أَو مُقرَّة، أو متجاهَلة. (إن مسجلة شريط ڤيديو ستقوم، بالطبع، بهذا التمرين، بكيفية أَسهل، وإلّا عليك ابتكار طريقة اختزال فعَّالة).

لاحظي ما إذا كنت تستخدمين أي واحدة من هذه الإيماءات، والتعبيرات أو جميعها. وخلال الاسبوع التالي، خذي على عاتقك أَن تكوني مفرطة الحساسية بالنسبة الى كل إشارات الجسد التي ترسلينها الى الآخرين. تحقَّقي من أنك تتلقَّين إشارات الأَشخاص الآخرين بدقة، وبصورة صحيحة، بطرحك أسئلة من مثل: «ألاحظ أنكِ/أنكَ متعبة. هل أنت قلقة/قلق؟»؛ أو «يبدو أنكِ/أنكَ متوتر اليوم، هل أنا مصيبة في قولي؟» أو «أراكِ/أراكَ تقرعين/تقرع بالإصبع، وأتساءَل عما إذا كان ما أقوله يزعجك؟».

الجماعات

اجلسن على شكل دائرة. ويُطلب من كل شخص، بدوره، أن يقوم بإيماءَة تمثّل انفعالًا ما، ويتعيَّن على سائر أفراد الجماعة أَن يحزروا أي انفعال ينقله ذلك الشخص.

وتوزعن أزواجًا، وباستخدام التعبير الوجهي واليدوي، وحسب، - لا الكلمات - لتَقُم الواحدة من الزوجين، بدورها، بإطلاع الطرف الآخر على كيفية قضاء عطلة نهاية الاسبوع. ويتعيّن على هذا أن يحزر نوع عطلة الأسبوع التي قضاها من يقوم بالتعبير. هل كانت سعيدة؟ هل كانت حزينة؟ هل كانت مضجرة؟

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٣٠)
إعادة إحياء المخططات

الأَفراد

نظّمي لائحة شاملة ببعض المخطّطات، أو الأبحاث، أو المؤلفات «الصغيرة»، التي تركتها مهملة في خزانتك - هذه النُتَف من المعلومات التي تدور على ماضيك، أَو حياتك الحاضرة، أَو مواقفك ومشاعرك التي تعرفها قلة من الناس.

وقرِّري، وأنت تفكرين بدقة في هذه المعلومات، ما إذا كان بات اليوم ممكنًا كشفها. وسجّلي اسماء الأشخاص الذين تودّين مشاطرتهم إياها، والأشخاص الذين تختارين عدم مشاطرتهم إياها.

حاولي مشاطرة واحدة من هذه «القصص» شخصًا تثقين به، خلال الاسبوع التالي.

الجماعات

على كل شخص أن يكمل القسم الأول من التمرين أعلاه من غير مساعدة أَحد. وسط الصمت والسكون والهدوء، أديري بصرك في وجوه الحضور، وقرّري من تستطيعين مشاطرته أسرارك، ومن هم الأشخاص الذين تعتقدين أنك سوف تجدين صعوبة في مشاطرتهم إياها. تأملي في

أسباب قرارك هذا.

باستخدام الطباعة لكي تقنّعن خط اليد، يتعيّن على كل شخص كتابة سرّ على قصاصة ورق - سرّ يكون مستعدًا لمشاطرته الجماعة إياه، بكيفية سريّة. وضعن كل هذه «الأسرار» المكتوبة في إناء، واخلطن قصاصات الورق جيدًا! ثم أعطين كل فرد قصاصة.

ويقرأ كل شخص السرّ المدوَّن على القصاصة التي تسلّمها، ويسجّل عبارة تكشف عمّا يحزره بالنسبة الى ما يخشاه كاتب تلك القصاصة (أي حول كشف أسراره). مثلًا، «قبل أن آوي الى السرير، عليَّ التحقُّق من أَن كل مآخذ أَدوات التوصيل الكهربائية في وضعها الصحيح. لن أثق بأي شخص آخر للقيام بذلك.»؛ أو «أحسب أَن هذه الفتاة يقلقها أَن يظن الآخرون أنها حقًا غريبة الأطوار.»؛ أو «عندما كنت في الثامنة عشرة، قُبض عليَّ متلبسةً بسرقة معروضات في متجر، ولكن لم أُتّهم بالسرقة.»؛ أو «أَحسب أَن هذه المرأة قد يقلقها أن الناس لن يكونوا قادرين على الوثوق بها بعد الآن، أَو أنه كان ينبغي معاقبتها.»؛ أَو «أَحيانًا، أشعر بالرغبة في الهرب وهجر أُسرتي جميعًا.»؛ أَو «أحسب أن هذه المرأة تخشى أَن يظن الناس في أعماقهم أنها لا تحبّ أُسرتها، وأَنها بالفعل شخص أناني.».

توزعن أزواجًا، واحرصن على أن تكون كل واحدة مع من تثق بها. ولتكشف كل واحدة سرّها للأخرى، ولتتشاطر الاثنتان القلق إزاء القيام بذلك. فإذا كنت عاجزة عن كشف سرّك، فشاطري الشريكة مشاعر عدم القدرة على القيام بهذا.

←

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣١)
تقديم المجاملات

الأفراد

ضعي لائحة بأشخاص في حياتك أنت جدّ معجبة بشخصيتهم، أو تصرُّفهم، أو عملهم. وسجّلي عدة أسباب محدَّدة، وغير عامة لقيامك بهذه الاختيارات، مثلًا، ليس: «إنها أُمّ صالحة»، بل بالحري: «إنها تحب اولادها، وهي سعيدة من أجلهم لكي يكونوا مختلفين عنها. إن لديها قواعد وأنظمة، ولكنها مستعدة للتفاوض معهم.».

خلال الاسبوع التالي، ضعي نصب عينيك مهمة ترداد، على الأَقلّ، ثلاثة من هذه التعليقات على لائحتك للاشخاص المعنيّين، حتى لو استوجب ذلك القيام باتصالات تلفونية أَو بزيارات. لا تنتظري المناسبة الذهبية - إجعليها تحدث!

الجماعات

على كل شخص أَن يؤشر على خصيصة محدَّدة، أَو صفة مميّزة جسدية، أَو تصرُّف، أُعجب به لدى سائر أفراد الجماعة.

اجلسن بشكل دائرة. والاعضاء المتناوبات عليهن الدوران حول الجماعة، بحيث تتوفر الفرصة لكل شخص لكي يتشاطر هذه الأفكار بكيفية ميّالة الى التوكيد والجزم مع الأخريات.

توزّعن أزواجًا وتشاطرن هذا الاختبار. ولتضع كل واحدة منكن للأخرى هدفًا للاسبوع التالي يقضي بتقديم مجاملة الى شخص في حياتها من خارج الجماعة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٢)
تلقّي المجاملات

الأفراد

ضعي لائحة ببعض المجاملات، التي يسعك أن تتذكّري أنه سبق تقديمها اليك. وإلى جانب كل مجاملة منها، سجّلي ردًّا نموذجيًا غير توكيدي، ومجاملة توكيدية مفضّلة. مثلًا:

المجاملة: «إن شعرك يبدو اليوم حسنًا حقًّا.»

الردّ غير التوكيدي: «إن السبب هو أنني قد سرّحته الآن.»

الردّ التوكيدي: «شكرًا، إنني مسرورة به كذلك.»

بالنسبة الى الاسبوع التالي، أصرّي على الردّ توكيديًا على أي مجاملة قد تتلقّينها. (إنك تتلقّين أكثر الآن، لمجرّد أنك تقدمين مجاملات أكثر). سجّلي أي ردود توكيدية، قد تسمعينها من جانب أشخاص، على مجاملات.

الجماعات

كمجموعة، ضعي لائحة على ورقة كبيرة تشتمل على نحو ست مجاملات عادةً ما يتلقّاها أشخاص في المجموعة أو يسمعونها.

توزّعن في جماعات صغيرة، وسجّلن ما يسعكن من ردود غير توكيدية على هذه المجاملات.

عُدْنَ الى الجماعة الكبيرة، وتشاطرن هذه الردود، وناقشن أيها سوف تكون الردود التوكيدية المفضّلة.

توزّعن أزواجًا. على كل شخص أن يتحدث عن تأثير طفولته في قدرته على تلقّي المجاملات التوكيدية. مثلًا، «لم أُعْط تدريبًا كثيرًا!»؛ أو «إن أُمي/أبي لم يكن بوسعها تلقّي مجاملة»؛ أو «كنت دومًا أَتضايق

من الاحمرار خجلًا.».

وكذلك، تشاطرن أي ضغوط قد تختبرنها في حياتكن الحالية لا تساعدكن على تلقّي المجاملات. مثلًا، قد تكونين في علاقة يحطّ فيها الشخص الآخر باستمرار من قدرك، أَو في وظيفة يعمل ضغطها على تعريضك دائمًا للفشل.

إن على كل شخص أَن يتلقى مجاملة من شريكه أمام الجماعة الكبيرة، في نهاية الجلسة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٣)
التقدم بطلبات

الأَفراد

ضعي لائحة بالمطالب، التي سوف تستطيعين التقدُّم بها من الآخرين. مثلًا:

- طلب وضع حد للموسيقى المتعالية في المطعم.
- الطلب الى حماتك التوقف عن إبداء النصح اليك.
- طلب تحديد موعد لقاء مع رجل.
- طلب زيادة المرتّب.
- طلب التخفيض في تقدير مبلغ ما.
- الطلب الى شريكك تعديل تصرُّفه في المغازلة/ الجماع.

مداورة، ادرسي كل مطلب على حدة، وسجّلي حقوقك في كل حالة. قد تكون هذه حقوقًا مشروعة أو مجرد حقوقك الأساسية بصفتك كائنًا بشريًا.

سجّلي أي «قانون» ثقافي معيّن قد ترغبين في احترامه أَو الاعتراف به. مثلًا، قد يكون الشخص الآخر من دين مختلف، أَو من جنس/ ذكرًا

أو أنثى، أَو عنصر، أَو جيل مختلف...

نصّي كتابةً مطلبك، مستخدمة الجدول المعنون «**التنصيص**» في الفصل السابع، كدليل.

وتدرّبي على قراءة نصّك بصوت مرتفع، وسجليه بواسطة آلة تسجيل، إذا أمكن ذلك.

الجماعات

قمن بهذا التمرين اعلاه من دون أي مساعدة من أَحد. توزعن جماعات صغيرة، واستخدمن تقنية تمثيل الأَدوار، للتدرُّب على تقديم مطلبكن.

وتوزّعن أزواجًا، وضعن بعضكن للبعض الآخر هدفًا ومكافأة.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٤)
الخطابة

الأفراد

تصوّري أنه طُلب اليك إلقاء خطبة مدتها ١٥ دقيقة في موضوع تُرِك لك أمر اختياره. قومي بتسجيل بعض المذكرات الواضحة، والموجزة على سلسلة من البطاقات، ملخصةً ما تودّين قوله. وجهّزي أي مساعِدات بصرية قد تودّين استعمالها.

سجّلي بعض الملابس التي لديك، أو التي ترغبين في توفُّرها في خزانتك، بوسعك أن ترتديها في مناسبات متنوعة حيث قد يُطلب اليك إلقاء خطب. مثلًا، في عرس؛ أو في اجتماع في المكتب؛ أَو في نادٍ اجتماعي، أَو لعلّ الأَمر يتعلّق بإذاعة تليڤيزيونية! ادرسي أسبابك للقيام بهذه الخيارات.

تصوّري نفسك مرتدية أَحد هذه الأَثواب (أَو ارتدي، بالفعل، واحدًا)، واشرعي في التدرُّب على إلقاء خطبتك أمام المرآة.

إذا كنت شجاعة بقدر كافٍ لتسجيل خطبتك على شريط، فاستمعي إلى الشريط، وكوني ناقدة نفسك. لا تنسي أن تهنّئي نفسك وتكافئيها، وكذلك أَن تبحثي عن الأخطاء أَو العيوب.

الجماعات

ضعي لائحة بالموضوعات المناسبة لخطبة قصيرة. مثلًا:

- التليڤيزيون والعنف.
- الرجال والرياضة.
- حفلات الانس والسمر الحسنة والسيئة.
- تربية الأَولاد.

اكتبي كل موضوع على قصاصة ورق منفردة، وضعي هذه في إناء، واخلطيها جيدًا! على كل شخص أن يسحب قصاصة، ثم يُعطى مدة عشر دقائق لتحضير خطبة تستغرق ٣ دقائق، فحسب، تدور على الموضوع الذي سُجّل في الورقة.

وليقم كل بدوره بالوقوف أمام الجماعة وإلقاء خطبته.

وليُمنح كل واحد تغذية استرجاعية إيجابية محدَّدة يتبعها أَي نصح بنّاء، وإلماعات.

انظري الفصل السابع

التمرين الرقم (٣٥)
النقد الذاتي

الأفراد

أكتبي الجواب عن الأسئلة التالية:

• أي أجزاء من جسمك تجدينها غير جذَّابة؟

• هل هناك أي مظهر آخر من إرثك «الطبيعي» لا تحبّينه، أَو أَنك حساسة بالنسبة اليه (مثلًا، صوتك، جنسك/عرقك، طبقتك، ذكاؤك، أسرتك)؟

• أي سمات شخصيتك تودّين التخلُّص منها؟

• أي مظاهر من تصرُّفك لست فخورة بها، بصورة خاصة، ولكنك راضية بالتعايش معها في الوقت الحاضر، على الأقلّ؟

• هل لديك أي عيوب تحاولين حاليًا تصحيحها؟

• ما هي الأخطاء الثلاثة الأكبر التي اقترفتها في حياتك؟

ذكّري نفسك بأن لك الحق بألّا تكوني كاملة، والحق باقتراف أخطاء. قومي بالتنفُّس البطيء العميق، ثم اتلي هذه اللائحة بصوت عالٍ، مرارًا مستخدمة صوتًا جهوريًا، ومتوازنًا، وجليًا، وأنت جالسة أو واقفة بوضعة توكيدية.

الجماعات

اكتبن الأجوبة عن الاسئلة أعلاه.

توزّعن أزواجًا، واتلين لوائحكن بعضكن على بعض، بطريقة توكيدية، متذكرات حقوقن في ألّا تكنّ كاملات، وفي ارتكاب أخطاء. إن على الشخص الذي يصغي أَن يتقبَّل، وحسب، انتقادات الشريكات الذاتية ويقرّها، أَو أَن يطلب مزيدًا من التوضيح. ليس عليه أَن يحاول الانتقاد، أَو المؤاساة بعبارات من مثل هذه: «آه، لقد طالما اعتقدت أن شعرك جميل!»؛ أَو «حسنًا، ربما كان ذلك للأَحسن، على أي حال»؛ أَو «آه، يجب أن تري كم هو غير مرتّب مكتبي!»؛ أَو «أُحبّ طريقتك الهادئة؛ فالاشخاص ذوو الأصوات المرتفعة هم مرعبون.».

تشاطرن مشاعركن بصدد القيام بهذا التمرين. هل كان صعبًا بالنسبة اليك؟ إذا كان الأَمر كذلك، حول ماذا كان خوفك؟ هل كنت خائفة من

أن شريكك سيُصدم أَم أنه لن يحبّك؟ هل رغبتنّ، كمستمعات في إنقاذ الشخص الآخر؟ إذا كان ذلك كذلك، لماذا؟ هل شعرت بالمضايقة لعدم إنقاذك؟

على كل شخص أَن يشاطر سائر أفراد الجماعة انتقادًا ذاتيًا من لائحته.

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٣٦)
تلقّي الانتقاد العادل

الأَفراد

باستخدامك لائحة الانتقاد الذاتي بمثابة دليل، سجّلي لائحة بعشرة انتقادات يتناولك بها الآخرون، وتوافقينهم عليها.

سجّلي، أَمام كل انتقاد، ردودك التوكيدية الممكنة، مستخدمة إما التوكيد الغامض أو السلبي، أَو الاستعلام السلبي، تبعًا للحالة. تذكّري أَن كثيرًا من الانتقادات مقنّعة كأسئلة، أَو هي، ظاهريًا، تعليقات ذات اهتمام! مثلًا:

الناقد: «أنت دومًا متعبة، أَليس كذلك؟».

الردّ التوكيدي: «أَجل، إنني أبدو متعبة لأنني مرهقة بالعمل، في الوقت الحاضر.» (توكيد سلبي).

الناقد: «إنك تدعين أولادك يعاملونك بازدراء.».

الردّ التوكيدي: «إنهم ربما يفرضون كلمتهم علي أحيانًا.» (ردّ غامض).

الناقد: «إنك دومًا تتورطين مع النوع الطالح من الرجال.».

الردّ التوكيدي: «أَوَتعتقد أَنني، عمومًا، حَكَم سيّئ بالنسبة الى الصيت؟» (استعلام سلبي).

اكتبي نصًّا تطلبين فيه إلى شخص يذكّرك باستمرار بأخطائك، أَن يكفّ عن ذلك.

الجماعات

ضعي لائحة بالانتقادات، كما في القسم الأول من التمرين أعلاه.

توزعن في جماعات صغيرة. على كل شخص، بدوره، تقديم لائحة انتقاداته بالنسبة الى شخصين من الجماعة، اللذين يستخدمان هذا الدليل على كونهما مرعبين! (كون المرء ناقدًا في جماعة مماثلة قد يكون ذلك القسم الأَصعب من مقرَّر بناء الثقة بالنفس، ولكن من المفيد اتخاذ هذا الدور لأنه يساعد على «إزالة ارتباك» النقّاد، إذا كنت قد تعلَّمت أن تمارسي «لعبتهم»!).

استعملي الاستراتيجيات التوكيدية (كما أعلاه) للاعتراف بأي انتقاد ولحماية نفسك. لا تُغرَي على تبرير نفسك.

توزعن أزواجًا، وساعدن بعضكن بعضًا، في كتابة نصّ بالوسع استخدامه للطلب الى الشخص، الذي لا ينفكّ يذكّركن بأخطائكن، أَن يتوقف عن ذلك.

على كل شخص أن يقرأ نصه على مسامع أفراد الجماعة.

انهين الجلسة بحمل كل شخص على تقديم مجاملة توكيدية الى شريكه علنًا أَمام الجماعة بأسرها.

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٣٧)
تلقّي انتقاد غير عادل

الأَفراد

ضعي لائحة بعدد من الانتقادات التي صاغها الآخرون عنك وكانت

غير عادلة، أو ظالمة. فإذا خانتك ذاكرتك، إلجأي الى مخيّلتك!

باستخدامك تقنية الغموض، اكتبي ردًّا توكيديًّا على كل انتقاد. أضيفي عبارة، بين هلالين، تذكّرك بالحقيقة، ولكن ليس عليك مشاطرتها الناقد/ الناقدة. إن مهمتك ههنا هي حماية نفسك، ووقف الأُمور التي تحطّ من قدرك، وعدم إقناع الناقد بأنك على صواب. مثلًا:

الناقد: «إنك امرأَة نموذجية، إنك «تنقّين»، دائمًا.».

الردّ التوكيدي: «ربما أَنا كذلك نوعًا ما.» (أَنا مثابرة. أَنا لست «نقّاقة»).

الناقد: «عليك بذل جهد أكبر. ليست الأمر بهذه الصعوبة.».

الردّ التوكيدي: «لعلك مصيب. ربما ليس الأمر بهذه الصعوبة.» (أَنا أَدري أَنني أبذل جهدي).

الناقد: «أنت دومًا متأخرة عن الموعد.».

الردّ التوكيدي: «ربما لديّ ميل إلى التأخر أحيانًا.» (لقد تأخرت، وحسب، مرتين اثنتين هذا الشهر، وإني أحاول تحسين ضبط الحفاظ على دقة المواعيد).

اكتبي نصًّا، مخاطبة شخصًا انتقدك بغير وجه حقّ، مشيرة إلى خطأه، وطالبة اليه، في المستقبل، أن تكون انتقاداته عادلة وبنّاءَة.

الجماعات

على كل شخص أَن يكمل القسم الأول من التمرين أعلاه.

انقسمن الى جماعات صغيرة، وقمن بأدوار تقديم انتقادات غير عادلة. كالسابق، استخدمن ناقدين اثنين، إذ إن ذلك يجعل الممارسة أفضل، ويمكّن الناقدين من المثابرة وقتًا أَطول قليلًا.

من المثابرة انتهين بالسماح لكل شخص أَن يقدم ثلاثًا من العبارات التي وصفها بين قوسين الى سائر أفراد الجماعة. (مثلًا، «لقد تأخرت، وحسب، عن العمل مرة في الشهر المنصرم.».

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٣٨)
المقابلة العسيرة

الأفراد

تصوَّري أنك تودّين التقدم بطلب لشغل وظيفة جديدة أَو للحصول على ترقية. ضعي لائحة بكل الأسئلة أَو التعليقات الخشنة التي سوف يقوم بها المقابِل إذا ما راجع/راجعت بيان سيرتك (= البيان الذي يقدمه طالب الوظيفة موجزًا فيه سيرته، ومؤهلاته العلمية). تصوَّري أنه/أنها يعرف كل شيء عن أخطائك وعيوبك أو نقائصك، وكذلك نقاط قوّتك. اكتبي ردًّا توكيديًا وليس اعتذاريًا، عن كل نقطة مما تقدّم ذكره. مثلًا:

المقابِل: «أُلاحظ أَن طلبك الترقية قد استغرق منك وقتًا طويلًا.»

أنتِ: «أجل، لقد انتظرت بعض السنين قبل تقديم الطلب. كان مهمًّا بالنسبة إليّ اكتساب معرفة عملية جيدة أولًا في ردهة المتجر.»

المقابِل: «أُلاحظ أَن خبرتك الإدارية كانت محدودة.».

أنتِ: «أَجل، صحيح أَن وظائفي السابقة لم تمنحني فرصة كبيرة لاستخدام طاقتي الإدارية الكامنة، وهذا هو السبب الآن في كوني جدّ عازمة على نيل الترقية.».

المقابِل: «يبدو أنك غيّرت وجهتك مرارًا كثيرة. هل تجدين صعوبة في التقرير؟».

أنتِ: «أجل، أنت على صواب في أنني قضيت سنوات عدة مختبرة اهتماماتي، ومؤهلاتي، وقد منحني هذا الاختبار أساسًا لا يُقدَّر بثمن بالنسبة الى المعرفة الذاتية والثقة بالنفس. أَنا الآن، حتمًا، قادرة على التصرُّف بكيفية حاسمة. مثلًا...».

تدرّبي على قراءة هذه الردود بصوت عالٍ، أَو لعله من الأفضل أن

تقومي بتمثيل المقابلة مع صديق/ صديقة.

الجماعات

توزعن جماعات تضم الواحدة ٦ أشخاص تقريبًا. ومداورةً، قمن بإجراء مقابلات بعضكن مع بعض. عيّنَّ هيئة مقابِلين من ثلاثة أشخاص. إن الباقيات في الجماعة يجب أن يساعدن المرأة المقابَلة على تحضير نفسها بالنسبة إلى أي أسئلة صعبة. في هذه الأثناء، يجب أَن تستعد المقابَلات. إذا كان لديكن بيانات سيرة حقيقية، فاستخدمنها. وإلّا اقضين بعض الوقت في تحضير بعض المعلومات الأساسية عن أنفسكن، وعن تاريخ عملكن لتقديمها الى هيئة المقابِلات.

يجب أَن تقدّم الجماعة الى المرأة المقابَلة بعض النقد البنّاء المحدَّد. فإذا ما وجدتنّ بعض الصعوبة، إلجأن الى شخص آخر في الجماعة لكي يقوم بتمثيل دور المقابَلة، بحيث يتاح لها فرصة مشاهدة المنظر بكيفية موضوعية أكثر... ومن المهم تذكُّر أن هذا ليس طريقة لتبيان كيفية قيام المقابَلات بذلك، وإلّا سيصبح تمثيلهن متكلَّفًا، ولن يكنّ هنّ «أَنفسهن». قمن بالمقابلة مرة ثالثة، باشتراك المرأَة المقابَلة. يجب أَن يكون هناك تحسُّنٌ حاسم في أدائها.

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٣٩)
رسائل غضب من عهد الطفولة

الأفراد

أكتبي الأجوبة عن الأسئلة التالية:

- كيف أَبدت أُمّك (أَو رمز أُمّك) غضبها، أَو إحباطها، أَو اهتياجها؟
- كيف أظهر والدك (أو رمز والدك ذي الشأن) مشاعره السلبية؟

• ماذا علّمك دينك بالنسبة الى تناول الغضب؟

• هل تستطيعين تذكُّر أحد معلميك مغضبًا؟ إذا كان الأمر كذلك، هل كان يُظهر مشاعره؟

• ماذا كان يحدث، عمومًا، في البيت، عندما كنت تغضبين؟

• ماذا كان يحدث في المدرسة لدى تعبيرك عن مشاعر سلبية، من مثل الاحباط أو الاهتياج؟

• كطفلة، هل اختبرت الأَذى الجسدي على يديّ شخص كان مغضبًا؟

• أي قصص أَو أساطير تستطيعين أَن تتذكّري قراءَتها أَو سماعها تروى، وتتضمّن رسائل حول الغضب؟ (ماذا عن أولئك الجبابرة الرهيبين؟).

• لخّصي مضمون هذه «الرسائل» ببضع جمل. مثلًا: «إذا ما غضبت النساء، فقد يُصَبْن بالأَذى.»؛ أَو «إنه لمن المجدي دومًا أَن يعدّ المرء الى العشرة.»؛ أَو «إحذري الرجال. لا تزعجيهم.»؛ أَو «الأقوى سيكسب دومًا.»؛ «حافظي على الهدوء دومًا إذا استطعت.»؛ أَو الغضب إثم وشر.».

فكّري بدقة وعناية في هذه الرسائل، وأشيري إلى تلك التي توافقين عليها، واشطبي تلك التي لا توافقين عليها.

الجماعات

توزعن جماعات صغيرة وابدين أي فكرة بارعة مفاجئة حيال الرسائل التي تلقّيتنّها في عهد الطفولة حول الغضب. اصنعن ملصقًا من الأسئلة في التمرين أعلاه، اذا كان ذلك سيساعد على إثارة بعض الذكريات.

في الجماعة الكبيرة، تشاطرن هذه الرسائل، وتناقشن في ما إذا لم تكن تتناسب مع فلسفتكن الخاصة.

انقسمن مجددًا الى جماعات صغيرة، ولتكتب كل منكن رسائل

جديدة على أوراق كبيرة. مثلًا، «الغضب هو استجابة طبيعية للإحباط.»؛ «الغضب المختزَن خَطِر»؛ «نشعر أَن لنا الحق بأن نشعر بالغضب، إزاء الظلم.».

تشاطرن هذه الرسائل في الجماعة الكبيرة، وعلّقن الاوراق في أَرجاء الغرفة. دعنها في أماكنها خلال الجلسات التي تعملن فيها في موضوع الغضب. بالوسع بدء كل جلسة بتلاوتها على مسامع الجميع.

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٤٠)
ترتيبات الغضب

الأفراد

فكّري، بقدر ما يسعك التفكير، في ما يجعلك مغضبة، أَو مهتاجة، أَو محبطة.

اختاري عشرة من هذه الأُمور لتنظيم لائحة بها بالترتيب من حيث عمق الانفعال الذي يولّده كل واحد فيك. سمّي الانفعال (او الشعور) المبيّن داخل القوسين الذي تحسّينه، عمومًا، بالنسبة الى هذا المسألة أَو الحالة. مثلًا:

- خيانة شريكي.
- رفض ربّ عملي الإصغاء الى شكاواي.
- العنصرية (من مثل التمييز العنصري).
- الجنسية (من جنس) [من مثل روزنامة المكتب].
- الأشخاص الذي يدخّنون في المكتب.
- نصيحة أُمّي بصدد البيت.
- غسل الأولاد فناجينهم.
- فرط نمو السياج النباتي لدى الجيران.

• تأخُّر الاوتوبيسات.

• النفايات في الشوارع.

قبالة كل عبارة، اشيري الى أي من حقوقك قد أُسيئ اليه، أَو يُساء اليه.

اختاري حالة واحدة من أَسفل لائحتك لكي تحاولي أَن تعملي عليها خلال الأسبوع التالي. صفي هدفًا لك. مثلًا، بوسعك كتابة رسالة الى مجلس المدينة حول النفايات؛ أو اذا كنت تشعرين أنك شجاعة كثيرًا، فإن بوسعك محاول مجابهة الاشخاص، الذين يرمون هذه النفايات.

كافئي نفسك.

في كل اسبوع، حاولي أن تصعدي أبعد قليلًا في لائحتك، حتى تشعري أنك جد واثقة بنفسك، ومتحررة من الذنب حيال التعبير عن غضبك.

الجماعات

قمن بالتمرين أعلاه زوجًا زوجًا، واتلين لوائحكن، بعضكن على البعض الآخر.

ضعن هدفًا لكلٍّ منكن بالنسبة الى أسفل لوائحكن.

استخذمن طريقة تمثيل الأدوار للتدرّب على التعبير عن النمط على الأخريات. بالوسع استخدام حالات مستقاة من الحياة الحقيقية إما من الماضي أو من الحاضر، أو بالوسع القيام بمشهد خيالي. مثلًا، إذا كان أَحد يعرف، عمومًا، أنه يختبر صعوبة في التعبير عن السخط على أَفراد من الأُسرة، بالوسع اختيار تمثيل مشهد نموذجي من مثل وجبة عائلية.

عقب القيام بهذه الأنواع من التمارين، من الضروري أحيانًا «نزع الأدوار» من الأشخاص الذين قاموا بتمثيل دور «البغيضين»، لأنه من السهل تشرُّب بعض المشاعر، والتساؤل عما اذا كان بعض السخط هو

حقًا خاصتكن. هناك طرق مختلفة لنزع الأدوار هذا، ولكن الطريقة الأبسط والأكثر فعالية التي وجدتها، هي، وحسب، بالنسبة الى الشخص الذي قام بالدور، أن تُتاح له فرصة مشاطرة الجماعة الطرق التي يشعر/تشعر بها أَنه مختلف عن الشخصية التي قام بتمثيلها. مثلًا:

أنا دجين، وبالرغم من أنني أَدري أنني أحطّ من قدر الآخرين بين آن وآخر، فإن هذا هو تصرُّف لا أُحبه، وأَنا احاول تغييره. وثمة اختلاف آخر هو أنني راغبة في الإقرار بأنني أقترف أخطاء. وأعتقد أيضًا أنني امرأة أكثر اهتمامًا ومحبة وتفهُّمًا من دجيل، الشخصية التي قمت بتمثيل دورها.

في هذه الأنواع من تمثيل الأدوار، إنه لمن المهم دومًا تذكُّر ما هي أهدافك. إن التركيز يجب أن يكون على **تصرُّف** البطل. عليك النظر الى الطرق التي يسعك بها مساعدة الشخص الآخر على تغيير كلماته واتصاله غير الشفهي. عليك مقاومة الاغراء للقيام بدور «عالم النفس الهاوي» (بكلمات أخرى، التنظير الى ما لا نهاية حول لماذا يحدث هذا) أَو أَن تصبحي **جدّ** متعاطفة. إنه لمن السهل التورط في ممارسة اللعبة غير المنتجة التي سمّاها إريك برن «أَليس هذا بغيضًا؟» في هذه اللعبة، التي تذنبن جميعًا في ممارستها، على ما أعتقد جازمة، بين وقت وآخر، إنما نبقى مع الخيار «الأمين»، من حيث التذمُّر بكيفية جماعية بالنسبة الى الامور «البغيضة»، بدلًا من مواجهة البديل الأكثر تهديدًا في النظر الى الطرق التي يسعنا بها تغيير المظاهر غير المُرضية في تصرُّفنا الشخصي!

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٤١)
الإطلاق (= التحرير)

الأفراد

أكملي العبارة «ليس من العدل. . .» بقدر ما يمكنك من المرات.

مثلًا:

- «ليس من العدل أَن يكون لديّ عمل كثير أقوم به.».
- «ليس من العدل أن يكون متوقّعًا مني أَن أكون متفهّمة جدًا.»
- «ليس من العدل أَن يكون لديَّ مال قليل.».
- «ليس من العدل أن يكون العالم ظالمًا جدًا.».
- «ليس من العدل أن يعاملني جورج كما لو كنت دمية خزفية.»
- «ليس من العدل ألّا يكون لي أُمٌّ متفهّمة.».
- «ليس من العدل أَن يكون عليّ القيام دومًا بما تقوله جوان.».

أجلسي أَرضًا عقب تكديسك كومة من الطنافس أمامك، واتلي هذه اللائحة بصوت عالٍ كما سيقف جيرانك، بينما أنت في الوقت عينه تضربين طنافسك بقوة. إن هذا التمرين سيمكّنك من الاتصال أكثر بغضبك، وتحرير الطاقة التي تحتاجين الى استخدامها لكي تعبّري عن ذلك. تذكّري أن كل المشاعر بحاجة الى التعبير الجسماني. إن استخدامك هذه العبارة «ليس من العدل» مفيد لأَننا نقرنه بالأَولاد الصغار المحبَطين ولكنهم ليسوا خائفين من جعلك تعرفين كيفية شعورهم.

خلال الأسابيع القليلة التالية، إذا أنت ألفيت نفسك في أَي من هذه الحالات التي تجدينها محبِطة، تذكّري عبارتك «ليس من العدل» هذه بأي صورة بالنسبة الى الشخص المعنيّ أَو الاشخاص المعنيّين، إذا ما اعتبرت أنه سوف يكون من غير الحكمة التعبير عن مشاعرك إما كليًا أَو عدم التعبير عنها مطلقًا، اختبري بضرب طنفسة لدى عودتك الى المنزل، عوضًا عن ذلك. بهذه الطريقة، قد لا تكونين تحلّين المشكلة (البعض من المشاكل، بالطبع، لا يمكن حلّها)، ولكنك تحمين نفسك من العواقب السلبية للمشاعر المكبوتة.

الجماعات

على كل شخص إكمال القسم الأَول من التمرين أعلاه. انقسمن

الى جماعات صغيرة لإكمال القسم الثاني منه. تشاطرن اختباراتكن.

في الجلسة التالية، أعدن تشكيل جماعاتكن، وبهذه المناسبة، أتحن الفرصة لكل شخص لكي يعبّر عن مشاعره إزاء حالة محبِطة حدثت خلال الاسبوع المنصرم. إن البديل عن ضرب الطنافس قد يكون رفسها في أَرجاء المكان، أَو رميها على الجدار!

أكملن كل تمرين بتمثيل دور على التدرُّب التوكيدي، إذا كان هذا ملائمًا. مثلًا، اذا اختارت واحدة منكن النظر الى علاقتها بزميل/ زميلة، ونجحت في إطلاق سراح بعض مشاعرها بضرب الطنافس، فلتصنع مشهدًا تستطيع فيه أن تتدرّب على التعبير عن مشاعرها لزميلها/ زميلتها من غير أن تتسبّب بشغب في المكتب، أَو بالطرد!

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٤٢)
الغضب المبرَّر في عالم غير عادل

الأفراد

اشتري مجموعة من الصحف، وبينما تقومين بقراءتها، اشيري الى المواضيع التي تسخطك أَو تثير اهتياجك. وسجّلي أي موضوعات مماثلة من مثل الجنسية (= الجنس)، والاعتداءات على الصغار، ومصاعب العالم الثالث.

اختاري أحد هذه الموضوعات لتأمُّله. سلي نفسك الأسئلة التالية:

- هل أَنني استخدم غضبي بطريقة بنَّاءَة؟
- هل عليّ أن أُشاطر الآخرين غضبي حول هذه المسألة؟
- هل أميل الى الأَنين والندب إزاءَه، دون القيام بشيء ما آخر؟
- ماذا يسعني، واقعيًا، أَن أُحقق إذا ما استخدمت بعض الطاقة في غضبي؟

• أي ثمن سوف أكون مستعدة لدفعه من أجل تحقيقه؟
• هل سأحظى بأي دعم في أعمالي؟
• إذا أَنا شرعت في العمل، كيف السبيل إلى التحقُّق من أَن أعمالي هي فعّالة؟
• أي تأثير سوف يكون للنجاح في احترامي الذاتي وثقتي بنفسي؟

الجماعات

قمن بهذا التمرين أعلاه في جماعات صغيرة، ولتساعد كل واحدة الأخرى في وضع أهداف واقعية. قد يتفق أَن يكون لدى شخصين اثنين أهداف متشابهة، وقد يرغبان في القيام بمشروع أو عمل مشترك، على سبيل مساندة أحدهما الآخر.

تشاطرن أهدافكن في الجماعة الكبيرة، واتفقن على تقديم تقرير حول عملكن بعد فترة معيّنة من الوقت، ربما تكون ثلاثة أسابيع أو أربعة.

انظري الفصل الثامن

التمرين الرقم (٤٣)
التعامل مع غضب الآخر

الأفراد

تذكّري مشهدًا كان فيه أحدهم غاضبًا عليك، ولم تكوني سعيدة بالنسبة الى الطريقة التي تصرَّفت بها في تلك الحالة. اكتبي نصًا يمكن أَن يساعدك على التعامل، بكيفية أكثر توكيدًا، مع الحالة تلك. أجيبي عن الأسئلة التالية:

• ما هو شعور الشخص الآخر؟
• بماذا أشعر شخصيًا؟

• أي عبارة بوسعي استخدام تقنية الاسطوانة المكسورة معها، من أجل لفت النظر؟

• أي تغذية استرجاعية أَو معلومات يمكنني طلبها؟

• كيف السبيل الى السؤال عمّا يرغب فيه الشخص الآخر؟

• كيف يسعنا التفاوض في هذه العلاقة في ما بعد، بحيث أَن هذه الحالة لا تحدث من جديد؟

• هل من المناسب لي أن أعتذر؟

الجماعات

قمن بالقسم الأول من التمرين أعلاه زوجًا زوجًا، وليساعد بعضكن بعضًا لتحضير نصّ.

توزّعن جماعات صغيرة، وقمن بتمثيل المشهد-القضية، بحيث تتاح الفرصة لكل شخص لاستخدام نصّه والتدرُّب على التصرُّف توكيديًا. (هذا التمرين هو مفيد أيضًا لإطلاق (= تحرير) طاقة غضبنا؛ وغالبًا ما هو أَسهل أَن يغضب المرء بالنيابة عن شخص آخر).

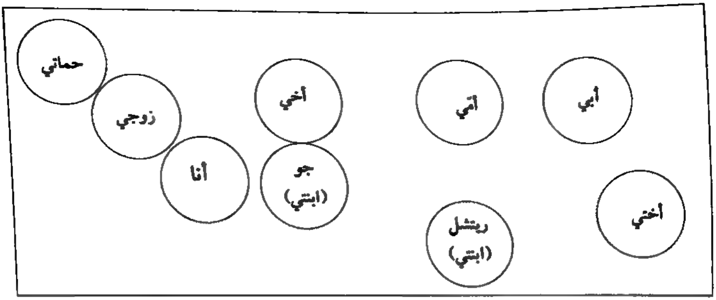
انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٤)
العلاقات العائلية

الأفراد

ضعي لائحة بأفراد أُسرتك الذين تشعرين أن بينك وبينهم صلة، إما إيجابية أو سلبية.

اختاري العدد نفسه من الأزرار، أو النقود المعدنية، أَو أي أشياء صغيرة أخرى. انتقي واحدًا لكي يمثّلك، وضعي ذلك وسط المطاولة. واستخدمي سائر الأشياء لكي تمثّل سائر أفراد الأُسرة، وضعيها حواليك



بشكل يجسّد علاقتهم بك، وعلاقتهم بعضهم ببعض. مثلًا:

في نظرك الى هذه الأنماط، قدّري ما إذا كانت ترضيك. ومع تخيُّلك أن بوسعك أن تكوني واثقة بنفسك بقدر المستطاع، كيف يمكن أَن يختلف هذا النمط؟ حرّكي أشياءك الى الاماكن او المواضع، التي تحبّين أَن ترينها فيها.

أعيدي وضع الاشياء في أماكنها الحقيقية، وقرّري حراكًا واقعيًا واحدًا تستطيعين القيام به إذا ما غيّرت تصرُّفك قليلًا. مثلًا، قد تكونين قادرة على التقرُّب أكثر من والدك، إذا ما شرعت في التعبير عن مشاعر إكثر إيجابية نحوه، أَو قد لا تشعرين أنك جد تابعة لشقيقتك إذا ما استطعت إنشاء بضع صداقات، بعد.

وسجلي، إذا ما قمت بهذه النقلة، هل أَن ذلك سيكون له تأثير سيّئ في علاقاتك بسائر أفراد الأُسرة. وحذاري من عواقب هذا التأثير المحتمل، واحكمي هل أَنه يؤثّر في قرارك. مثلًا، إن التقرّب من والدك قد يعني أن علاقتك مع شقيقتك قد تتغيّر. هل أنت مستعدة للتغيُّر؟ أين ستلقين أي تحدٍّ لتصرُّفك الجديد؟

قومي بهذا التمرين في فترات منتظمة، وارسمي رسمًا تقريبيًا لتسجيل ذلك. إذا ما كنت تغيّرين التصرُّف، فإنك حتمًا سترين حراكًا ما في أنماط علاقات أُسرتك. فإذا لم يكن ثمة أي حراك، عندئذ، ربما،

تكونين ملتزمة جانب اللعب الآمن جدًا في هذا المجال!

الجماعات

قمن بالقسم الأول من التمرين أعلاه من غير مساعدة أحد.

وقمن بذلك، مداورة، لكي تستخدمن سائر أفراد الجماعة، بدلًا من الأشياء، من أجل صنع منحوتة العلاقات في أسرتكن.

تصوّري نفسك مفرطة الثقة بنفسك، وانقلي الأشخاص الى المواضع التي تودّين رؤيتهم فيها، مدركة تأثير «القرع» كما نوقش أعلاه.

قفي وراء كل شخص يمثّل فردًا من أُسرتك، وتصوّري أنك أنت هذا الشخص، وردّدي رأيك في هذا التصرُّف الجديد، وهذه العلاقات الجديدة. مثلًا، قد تكونين انتقلت أبعد قليلًا عن أُمّك لأنك لو كنت واثقة بنفسك بقدر ما تودّين أن تكوني، فأنت ستشعرين أنك مجبرة أقلّ على زيارتها غالبًا جدً . لذا، قد يكون بوسعك، كما تقول الأُم: «آه، إنني افتقد دجين. سأعاني الوحدة كثيرًا. لست أَدري كيف سيسعني أَن أُكافح على قدم المساواة أَو بنجاح»؛ أَو «شكرًا لله تعالى، يبدو أَن دجين أكثر قدرة الآن على الوقوف على قدميها (= الاعتماد على نفسها). أَخيرًا سيكون بوسعنا، بِلْ وأَنا، أَن نحتفل بعيد الميلاد المجيد بمفردنا.».

عندما تنجزين هذا القسم من التمرين، انتقلي الى أَمام منحوتتك. إن كل شخص يقوم بتمثيل دور فرد من أسرتك يجب أن يقول ما سبق أن قلته عندما كنت تمثّلينه. إذ ذاك، عليك أَن تجيبيه بتوكيد، دون تبرير أَفعالك تبريرًا مفرطًا.

على كل شخص أَن يتشاطر المشاعر والأفكار التي قد تكون ثارت من جرّاء صنعك منحوتتك الشخصية، أو مراقبتك المنحوتات الأُخرى، او المشاركة في صنعها.

ضعن، أزواجًا أزواجًا، أهدافًا واقعية تتعلّق بتغيير نمط علاقاتكن العائلية.

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٥)
الصداقات

الأفراد

اختاري عدة علاقات مع نساء هنّ ذوات شأن، بالنسبة اليك، وتعتبرينها صداقات. باستخدامك الدليل المبيّن في مطلع الفصل التاسع، «**تحسين علاقاتك**»، بمثابة لائحة تحقُّق، سجّلي ما هي مظاهر العلاقات التي ترغبين في تغييرها.

حدّدي أي حقوق قد يكون أُسيئ استعمالها من جانب أيّ واحدة منكن. وسجّلي كذلك مظاهر تصرُّفك الشخصي، التي سوف تودّين تغييرها. مثلًا:

- أَود اطلاع شارون على مقدار تثميني صداقتي لها، ولماذا أَنا أكنّ لها الاحترام الكثير.».
- أودّ أَن أرى دجون أكثر، وريتا أقلّ.».
- أَود أَن أكون قادرة على مصارحة دجيل بأَن ثرثراتها بغيضة.».
- أَود أَن أكون قادرة على مطالبة دجين بأَن تلتفت أكثر الى حاجاتي.».

اختاري واحدًا، وحسب، من هذا المظاهر، واكتبي نصًا لنفسك تستخدمينه لدى لقائكما في المرة التالية. مثلًا، «دجين، طوال الأشهر القليلة الماضية، يبدو أَننا قضينا كل وقتنا معًا متحدثتين عن مشاكلك في العمل (تفسير). إنني أشرع في الشعور بالامتعاض، وفي حين أنني أُقدّر أنك تعانين الكثير من الضغط النفسي (مشاعر)، أودّ منك أن تُبدي اهتمامًا بما يحدث في حياتي (حاجاتي)، ومن ثمَّ سأشعر بكيفية أقلّ بالرغبة في قطع الحديث عندما تأتين على ذكر مشاكلك (عواقب).».

سجّلي ماذا سوف تكونين مستعدة للقيام به اذا لم تحبّ صديقاتك/ أَصدقاؤك «أنت الواثقة بنفسها» الجديدة.

الجماعات

على كل شخص أَن يُكمل القسم الاول من التمرين من غير مساعدة أَحد.

توزعن أزواجًا أزواجًا، وتشاطرن لوائحكن. وتساعَدْن من أجل وضع هدف، واكتبن نصًا (انظرن أعلاه).

استخدمن طريقة تمثيل الأدوار للتدرّب على نصوصكن.

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٦)
أشخاص ذوو سلطة

الأفراد

ضعي لائحة بالأشخاص من ذوي السلطة، الذين تجدين صعوبة معهم، وسجّلي حالة نموذجية، مثلًا:

- الطلب إلى طبيب توضيح مظهر من التشخيص أَو العلاج.
- الطلب الى ربّ عملك أن يدرس مسألة تغيير إجراء أَو نهج غير مُرْضٍ.
- الطلب الى مدير المصرف الذي تتعاملين معه منحك قرضًا.
- التقدم بشكوى الى مدير أعلى مقامًا.
- الحصول على معلومات من رئيسة معلّمات أولادك.
- طلب مساعدة من مرشدك في الجامعة.

حلّلي سبب قلقك وخوفك، وسجلي ما إذا كان عقلانيًا أَو غير عقلاني.

اذا كان غير عقلاني، حاولي أن تفهمي أي «رسائل قديمة» قد تكون ذات تأثير في حقك لأن تكوني ميّالة الى التوكيد والجزم. مثلًا، ربما كانت أُمك جد متذللة بالنسبة الى الأطباء، أم كان والدك غير موافق على القرض، أم لعلك شخصيًا كنت تعتبرين رئيسة المعلّمات شخصًا رهيبًا لمّا كنت، بعد، تترددين على المدرسة.

استلقي في وضعة مريحة، وأغمضي عينيك، وتصوَّري شخصًا تعرفينه وتعتبرين أنه موضع ثقة. وبعين فكرك، خذي هذا الشخص الى الحالة التي تعانين فيها الصعوبة. «راقبي» كيف يتعامل مع الحالة نفسها ويتغلّب على المشكلات والمصاعب.

اكتبي لنفسك بعض النصوص، وتدرّبي على تلاوتها بصوت مرتفع. احرصي على أَن تستخدمي واحدًا من هذه النصوص في نهاية الشهر. ولا تنسي أن تخططي مكافأتك أَيضًا!

الجماعات

فكّري في بعض الأشخاص من ذوي السلطة، الذين تعانين مصاعب معهم.

في جماعات صغيرة، تشاطرن الرأي بصدد الكيفية التي نشأت بها هذه المشاكل، مثلًا، اختبارات في طفولتك، أَو أَذى (أو صدمة) معيّن.

والجأن الى تمثيل الأَدوار، ولتحاول كل منكن، بدورها، مقاربات توكيدية مختلفة من بعض الأشخاص الرئيسيين في لائحتك، من مثل الأطباء، والمعلمين او المعلّمات، والمديرين، وأرباب العمل.

وناقشن، أَزواجًا، أي هذه المقاربات ستكون الأكثر جدوى بالنسبة اليكن، وامنحن بعضكن بعضًا فرصة للتدرُّب.

وضعن، بعضكن لبعض، هدفًا واقعيًا.

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٧)
الزبون المستاء

الأَفراد

فكّري في بعض الأوقات التي تلقيت فيها أَقلّ ما أَمكن من الخدمة المُرضية، ولكنك قرَّرت عدم التقدم بشكوى لأن «الأمر لا يستحق ذلك.» مثلًا:

- طعام بارد في المطعم.
- موقف غير مبالٍ من جانب موظفة الاستقبال في عيادة طبيب.
- تأخير متواصل في حركة القطر الحديدية.
- قلة «صرافة» في المتجر.
- انعدام التدفئة في الاوتوبيس.
- سلع غير جيدة.
- محامٍ ضعيف الذاكرة.
- طبيبٌ مناصر.
- رئيسة معلمات متحفّظة.

دوّني شكوى توكيدية لكل ما تقدم، مستخدمة، ربما، مهارات الأسطوانة المكسورة والتنصيص.

تدرّبي على ترديد هذه بصوت مرتفع أَمام المرآة، بحيث يسعك التحقُّق من أَنك إنما تمارسين أَيضًا لغة جسد توكيدية. وبجانب كل واحدة منها، سجّلي كيف ستكانئين نفسك إذا ما استخدمت واحدة منها في مناسبة ما، في المستقبل. وتذكّري أن التذمُّر من هذه المثيرات «الثانوية» لهو تدرُّب على الأُمور الأكثر جدّية أو خطورة، وبالطبع، إذا ما تذمَّر أشخاص بعدد كافٍ، فإن شيئًا ما سيحدث عادةً.

الجماعات

فكّري في بعض الأمثلة (من مثل تلك المذكورة أعلاه) عن الخدمة غير المُرْضية.

انقسمن إلى جماعات صغيرة، واستخدمن طريقة تمثيل الأدوار، وتدرّبن على بعض الاستراتيجيات التوكيدية للقيام بالشكاوى المعقولة. وعلى كل جماعة أن تقوم بسيناريو مختلف.

وتعرض كل جماعة على الآخرين مشهدًا يمثّل كيفية تقديم شكوى توكيدية.

وانقسمن أزواجًا، وضعن، بعضكن للبعض الآخر، هدفًا يتعلّق بصياغة شكوى للاسبوع المقبل أو الشهر المقبل.

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٨)
العلاقة مع حبيبك

الأفراد

اكتبي بعض الرسائل التي تدور في خلدك حول الجنس. وقد تتضمّن هذه رسائل قديمة موجودة، وتودّين استئصالها! مثلًا:

- «أنا لست امرأة محبة للجنس كثيرًا.».
- «الجنس مربك.».
- «الجنس شرّ لا بد منه.».
- «الرجال يجنون لذة أكثر من ممارسة الجنس.».
- «إن نساء قليلات يستطعن الشعور بهزة الجماع.»
- «ليس الجنس بمثل أهمية الصداقة.».
- «يجب أن تتطلّبي الجنس. انتِ غريبة الأطوار إذا لم تفعلي ذلك.».

• «لا يسعك القراءة عنه؛ إنه أمر تعرفين عنه، وحسب.».

• «إنه لمن الطبيعي أن يكون الرجال البادئين بالعملية.».

أمام كل عبارة منها، سجّلي من هم واضعو هذه الرسائل. مثلًا، «الأُم»، «الراهبات في المدرسة»، «زوجي»... الخ. اشطبي العبارات التي تودين الاحتفاظ بها، ودوّني اي عبارات اخرى تودّين إضافتها.

فكّري في تربيتك الجنسية. هل كانت ملائمة؟ (معظم النساء اللواتي أُقابلهن لم يتلقّين سوى معلومات قليلة، أَو لم يتلقين قط أي معلومات). إذا لم تكوني تلقّيت أي معلومات، فابتاعي، أو استعيري، كتابًا جيّدًا. وإذا ما زلت تشعرين بالحاجة الى إرشاد، فالجأي الى مكتب استشاري في هذا الموضوع.

ضعي لائحة بالتغييرات، التي تودّين أَن تُحدثيها في علاقتك مع شريكك.

أكتبي لنفسك نصًا، وخذي على نفسك عهدًا باستخدامه.

الجماعات

فكّري في حقوقك كامرأَة بالنسبة الى علاقاتك الجنسية.

بمفردكِ، تحقّقي من علاقتك بصدد هذه الحقوق والدليل في فقرة **«الحبيب الواثق بنفسه»**.

تناقشن، أَزواجًا أزواجًا، إذا شعرتن بالقدرة على فعل ذلك. واذا كان الأَمر عكس ذلك، تشاطرن في الجماعة الكبيرة الحق الذي ستكفّين معه عن إنكار ذاتك في علاقتك الجنسية. مثلًا، «إن لي الحق في عدم معرفة أي شيء، أَو فهم أَي شيء»، أَو «إن لي الحق في طلب شيء، مدركة أن للشخص الآخر الحق في قول «لا».».

انظري الفصل التاسع

التمرين الرقم (٤٩)
العلاقة بالأولاد

الأفراد

ضعي لائحة بالمشاكل جميعًا، التي تعانينها بالنسبة الى الأولاد. مثلًا:

- «أَنا لست صالحة كثيرًا لتربيتهم، ولا يسعني الحفاظ على النظام.».
- «لا يسعني أن أكون عفوية معهم. أَشعر بالسخافة إذ أشاطرهم لعبهم.».
- «إنهم يجعلونني نزَّاعة الى السيطرة.».
- «إني أفسدهم بالتدليل. بوسعهم الحصول على كل شيء مني.»
- «أشعر بالمضايقة عندما يرغبون في العناق.».
- «إني أقلق عليهم طوال الوقت.»
- «لا أَدري مطلقًا ما يشعرون به. لا يبدون أنهم يثقون بي، أَو يفضون اليّ بدخيلة نفوسهم.»

تناولي كل مشكلة واستشيري نفسك بصددها. اغفري لنفسك بعض الذنب بمحاولة فهم أسباب صعوبتك. مثلًا:

- «إني خائفة من أن ابلغ القمة، وأُصبح مثل والدي.».
- «لم يلعب معي أَحد كثيرًا عندما كنت بعد صغيرة.».
- «إني عاجزة جدًا في العمل والزواج. يمكنني، وحسب، أَن أحظى بالسلطة عندما أكون مع الأولاد.».

لاحظي أي خوف وقلق قد تعانينهما لاشعوريًا في كل حالة، مثلًا، «أنا أخشى أَلّا يحبوني.». تحقّقي من أَن ذلك عقلاني أم لا.

استخدمي **معرفتك**، أو **التحليل التعاملي** (في الفصل الثالث)، لمساعدتك على فهم هذا القسم من شخصيتك الذي قد تحتاجين الى تنميته لكي تشعري أنك اكثر ثقة بالنفس مع الأولاد. مثلًا، قد تودّين أَن تنمّي **«الولد الحرّ»**، ويسعك ذلك بانضمامك الى صفّ يعلّم التمثيل حيث ستسنح هناك فرص الارتجال. وبالتناوب، قد تودّين تنمية **«أحد الوالدين المربين»**، أم لعلك تودّين أن تكوني **«راشدة»** أكثر، لذا، إنه بوسعك إما الالتحاق بصف يدرّس المهارات الوالدية، أَو شراء كتاب عن تنمية الأولاد.

إذا كان الأَولاد المعنيّون نامين بما فيه الكفاية، ادرسي ما إذا كنت تستطيعين مناقشة مصاعبك معهم. إن الأَولاد يحترمون حقًّا الراشدين الذين يمكنهم الاعتراف بأنهم ليسوا كاملين، وبوسعهم أن يكونوا متفهمين، بكيفية رائعة، إذا ما أوضحت لهم أسباب مشكلتك.

ضعي لنفسك هدفًا واقعيًا، وشاطريه الأَولاد، اذا كان ذلك ملائمًا.

الجماعات

قمن بالقسم الأول من التمرين أعلاه.

انقسمن أزواجًا، واسدين النصح بعضكن إلى بعض. أولًا، حاولن معرفة أسباب المصاعب، ثم جدن الحل، ثانيًا.

استخدمن طريقة تمثيل الأَدوار للعمل في أي مشكلات محدَّدة. والعمل من خلال اللائحة التالية، هو تدرُّب جيّد بالنسبة الى أيّ شخص كان!

- إرسال الأولاد غير الراغبين في النوم، الى السرير.
- مقاومة إغراء شراء قطعة من المثلّجات (= بوظة).
- بسط النظام في صفّ عاصف أو جامح.
- مجابهة المتنمّرين.
- التعامل مع نوبة غضب وحدّة مزاج في السوبرماركت.

• مواجهة ولد يحمل تقريرًا مدرسيًا غير مُرْضٍ.
• تشاطرن بعض ألعاب التسلية التي تتقنّها، وانهين جلستكن بممارسة بعض اللهو في ممارسة لعبتين منها!

انظري كل الفصول

التمرين الرقم (٥٠)
تقييم تقدُّمك

الأفراد والجماعات

أجيبي عن الأسئلة التالية على قصاصة ورقة منفصلة عندما تكونين قد أنجزت مقرَّرك في بناء الثقة بالنفس. بوسعك تقدير مبلغ التقدم الذي حقَّقته، وما إذا كان عليك القيام بمزيد من العمل. ونظرًا الى حقيقة أَن هذا التقييم قد يكون أُجري في جماعة، فأَنا لم أستخدم موازين أَو نسبًا مئوية لأَن الثقة بالنفس لا ينبغي مطلقًا أَن يُنظر إليها كلعبة تنافسية.

١- سجلي لائحة بما يمكنك تعداده من علامات التصرُّف الواثق.
٢- كيف يغدو الناس واثقين بأنفسهم؟
٣- ضعي لائحة ببعض المصاعب الخاصة بالنسبة الى النساء في مجتمعنا.
٤- كيف يمكن تغيير أنماط التصرُّف؟
٥- عدّدي بعض العوامل في حياتك الخاصة التي أثّرت في ثقتك بنفسك.
٦- عدّدي بعض الأمثلة على تصرُّفك الوالدي.
٧- عدّدي بعض الأَمثلة على تصرُّفك الراشدي.
٨- عدّدي بعض الأمثلة على تصرُّفك الصبياني.
٩- أي قسم من شخصيتك ما يزال بحاجة الى مزيد من التنمية؟
١٠- عدّدي ستًّا من نقاط قوّتك.

١١- عدّدي ستًا من نقاط ضعفك.

١٢- هل أنت قادرة على مشاطرة الآخرين، بسهولة، نقاط قوّتك وضعفك؟

١٣- عدّدي ست طرق اهتممت بها بنفسك خلال الشهر المنصرم.

١٤- هل تستطيعين اعطاء أَمثلة على طرق ما تنفكّين بها غير مهتمة بنفسك؟

١٥- عدّدي ثلاثة من إنجازاتك خلال الشهر المنصرم.

١٦- هل شاطرت أحدًا أيًا من هذه الإنجازات؟ إذا كان الأَمر كذلك، فمن هم؟

١٧- عدّدي ست خصائص أو خاصيات للتصرُّف العدائي.

١٨- عدّدي ست خصائص للتصرُّف السلبي.

١٩- عدّدي ست خصائص للتصرُّف التوكيدي.

٢٠- عدّدي مثلين اثنين، على حالتين من كل تصرُّف استخدمتهما بكيفية ملائمة خلال الشهر المنصرم.

٢١- ما هو عدد الحقوق التوكيدية، التي يسعك تذكُّرها؟

٢٢- صفي تقنية الأسطوانة المكسورة.

٢٣- اقتبسي مثلًا يتعلَّق باستخدامك إياها بنجاح.

٢٤- سمّي بعض مهارات التفاوض.

٢٥- هل أنميت حديثًا مهاراتك التفاوضية؟

٢٦- عدّدي بعض النقاط حول فن الحديث.

٢٧- قدّمي مثلًا على المجاملة التوكيدية، التي قدّمتها خلال الاسبوع الفائت.

٢٨- عدّدي بعض النقاط المهمة، التي ينبغي تذكُّرها حول تلقّي المجاملات.

٢٩- عدّدي مثلين اثنين على مطلبين توكيديين تقدمت بهما خلال الشهر الفائت.

٣٠- سمّي ثلاثة موضوعات تشعرين أنك سوف تكونين مستعدة للخطابة فيها.

٣١- سمّي بعض النقاط المهمة التي ينبغي تذكُّرها لدى إلقائك خطابًا.

٣٢- صفي تقنية الغموض، وقدّمي مثلًا.

٣٣- صفي تقنية التوكيد السلبي، وقدّمي مثلًا.

٣٤- صفي تقنية الاستعلام السلبي، وقدّمي مثلًا.

٣٥- عدّدي بعض قواعد أو أنظمة تقديم النقد.

٣٦- عدّدي بعض قواعد تلقّي النقد أَو أَنظمته.

٣٧- ما هو الغضب الشافي؟

٣٨- ما هو الغضب المدمِّر؟

٣٩- قدّمي أَمثلة على حالتين اثنتين عبّرت فيهما عن إحباطك، او غضبك، خلال الشهر المنصرم.

٤٠- قدّمي أمثلة على ثلاثة تغييرات قمت بها في علاقاتك منذ بداية هذا المقرَّر.

٤١- قدّمي أمثلة على تغييرات ما تنفكّين راغبة في إجرائها.

مخطَّط عملك المستقبلي

١- الآن، وقد أنهيت هذه اللائحة من الأسئلة، قدّري أي مجالات ما تنفكين في حاجة الى تنميتها لكي تغدي واثقة بنفسك، كما ترغبين وتشتهين.

٢- إجعلي الأَولوية لهذه اللائحة.

٣- سجّلي أيّ عمل عليك القيام به خلال الأشهر الستة المقبلة.

٤- سجّلي ما ترجين تحقيقه إذا ما اتّبعت مخطط العمل هذا.

الفهرس

المؤلّفة ٥
المقدمة ٦
الفصل الأول: فهم الثقة بالنفس ٩
الفصل الثاني: حول تغيير أنفسنا وعالمنا ٣٠
الفصل الثالث: فهم الذات ٤١
الفصل الرابع: تحسين احترامك الذاتي ٦٧
الفصل الخامس: اختيار الشكل الصحيح للتصرُّف ٧٦
الفصل السادس: الميل أكثر الى التوكيد والجزم ٨٣
الفصل السابع: الاتصال الجيّد ٩٠
الفصل الثامن: الغضب والانتقاد ١٠٥
الفصل التاسع: تحسين علاقاتك ١١٩
الفصل العاشر: تخطيط برنامجك للتغيير ١٣١
الفصل الحادي عشر: تمارين عملية (٥٠ تمرينًا) ١٤٠
التمرين الرقم (١) الأشخاص الواثقون بأنفسهم ١٤٠
التمرين الرقم (٢) محامي الشيطان ١٤١
التمرين الرقم (٣) دفع الثمن ١٤٣
التمرين الرقم (٤) العالم الذي نعيش فيه ١٤٤
التمرين الرقم (٥) قصص شخصية ١٤٥
التمرين الرقم (٦) أدوار الجنس ١٤٦
التمرين الرقم (٧) خطوط حياتي ١٤٨
التمرين الرقم (٨) المكافآت ١٤٩

التمرين الرقم (٩) تخيُّل المستقبل ١٥٠
التمرين الرقم (١٠) «أنا» ١٥١
التمرين الرقم (١١) نقاط القوة والضعف ١٥٢
التمرين الرقم (١٢) الإعلان الذاتي ١٥٤
التمرين الرقم (١٣) كسب الرهان ١٥٥
التمرين الرقم (١٤) تراتبيات القيمة ١٥٦
التمرين الرقم (١٥) رسوم الأنا ١٥٨
التمرين الرقم (١٦) تحليل التعاملات ١٦٢
التمرين الرقم (١٧) نصّ حياتي ١٦٣
التمرين الرقم (١٨) نمط حياتي ١٦٤
التمرين الرقم (١٩) أمامك شهر واحد في الحياة ١٦٥
التمرين الرقم (٢٠) التباهي ١٦٧
التمرين الرقم (٢١) التصرُّف الملائم ١٦٨
التمرين الرقم (٢٢) الحقوق التوكيدية ١٧٠
التمرين الرقم (٢٣) حقوق الآخرين ١٧١
التمرين الرقم (٢٤) نعم/ لا ١٧٢
التمرين الرقم (٢٥) الاسطوانة المكسورة ١٧٤
التمرين الرقم (٢٦) الحديث الصغير ١٧٥
التمرين الرقم (٢٧) بدء المحادثة ١٧٧
التمرين الرقم (٢٨) الاصغاء الانعكاسي ١٧٨
التمرين الرقم (٢٩) الاتصال غير الشفهي ١٧٩
التمرين الرقم (٣٠) إعادة إحياء المخططات ١٨٠
التمرين الرقم (٣١) تقديم المجاملات ١٨٢
التمرين الرقم (٣٢) تلقّي المجاملات ١٨٣
التمرين الرقم (٣٣) التقدّم بطلبات ١٨٤
التمرين الرقم (٣٤) الخطابة ١٨٥

التمرين الرقم (٣٥) النقد الذاتي ١٨٦
التمرين الرقم (٣٦) تلقّي الانتقاد العادل ١٨٨
التمرين الرقم (٣٧) تلقّي انتقاد غير عادل ١٨٩
التمرين الرقم (٣٨) المقابلة العسيرة ١٩١
التمرين الرقم (٣٩) رسائل غضب من عهد الطفولة ١٩٢
التمرين الرقم (٤٠) ترتيبات الغضب ١٩٤
التمرين الرقم (٤١) الإطلاق (= التحرير) ١٩٦
التمرين الرقم (٤٢) الغضب المبرَّر في عالم غير عادل ١٩٨
التمرين الرقم (٤٣) التعامل مع غضب الآخر ١٩٩
التمرين الرقم (٤٤) العلاقات العائلية ٢٠٠
التمرين الرقم (٤٥) الصداقات ٢٠٣
التمرين الرقم (٤٦) أشخاص ذوو سلطة ٢٠٤
التمرين الرقم (٤٧) الزبون المستاء ٢٠٦
التمرين الرقم (٤٨) العلاقة مع حبيبك ٢٠٧
التمرين الرقم (٤٩) العلاقة بالأولاد ٢٠٩
التمرين الرقم (٥٠) تقييم تقدُّمك ٢١١
الفهرس ٢١٤

المَرْأَةُ
وَالثِّقَةُ المُفرِطة بالنَّفْسِ

نحن جميعًا نحسد الأشخاص الواثقين بأنفسهم لكونهم صريحين، ومطمئنين، ومسترخين، وناجحين. ولكن هل كنت تعلم أن الثقة بالنفس ليست شيئاً ينبغي أن تولد ممتّعاً به؟ من الممكن أن يتعلّم الإنسانُ الثقةَ بالنفس. أما أنت، سيدتي، إذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة في هذا المجالَ، فإن هذا الكتاب يتَّصف بالواقعية والموضوعية وكأنه وُضع من أجلكِ.

إن كتاب «المرأة والثقة المفرطة بالنفس» لا يطلب منك أن تكوني امرأة خارقة. ولكن مجرد العمل به يجعلك قادرة علَى إحياء ثقتك الداخلية بنفسك، وتدريجياً، سيُنمي جرأتك وإيمانك. إذ ذاك يغدو بوسعك أيضاً الصمود، والحصول على ما تودين، وإظهار الأفضل في علاقاتك، وفي عملك.